



S'affirmer dans ses relations professionnelles



Modalités

Durée : 2 jours

Session : à définir

Public concerné : Tout public

Animatrice : Consultante Relations Humaines

Prix : 750 € par stagiaire soit un coût horaire stagiaire de 60 € H.T. (exo TVA)

Objectifs

Développer son capital confiance en soi et affirmation de soi. Instaurer un climat relationnel de qualité et de confiance autour de soi pour une meilleure efficacité professionnelle. Savoir communiquer face à la pression d'autrui et mieux se connaître dans sa capacité à s'affirmer.

Outils pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques, exercices applicatifs.
- La méthode pédagogique est interactive permettant de travailler simultanément sur les problématiques des participants.
- L'échange est privilégié.

Programme pédagogique

Introduction

I/ Identifier les comportements en situation de communication :

I.1 Caractéristiques verbales et non verbales des différents types de comportement : agressif, passif, affirmatif, manipulateur

II/ Gérer et utiliser ses émotions :

Identifier
Prendre conscience,
Transformer

III/ Faire face aux différents comportements

IV/ Les six domaines de l'affirmation de soi :

IV.1 Savoir émettre des demandes, Oser dire non, savoir formuler une critique constructive

IV.2 Recevoir une critique répondre à une critique injustifiée, donner et recevoir des compliments.

V/ Construire l'estime de soi :

V.1 S'appuyer sur ses qualités et ses réussites

VI/ Elaborer son plan d'action :

VI.1 Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi

Conclusion