

INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 2 jours soit 14 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne ayant besoin de renforcer sa confiance et de mieux se positionner

PRE-REQUIS

- Aucun

ORGANISATION ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Questionnaire préparatoire
- Guide complet
- Apports théoriques
- Test de Gordon
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Analyse, conseils et solutions personnalisés

EVALUATION

- Synthèses régulières des acquis par les participants
- Bilan de fin de formation avec microengagements

VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

SATISFACTION GLOBALE

34 avis

9,15/10

OBJECTIFS

- **Se familiariser et s'approprier** les techniques permettant de s'affirmer dans le respect de soi et des autres
- **Avoir plus d'assurance** dans sa vie professionnelle
- **Identifier ses ressources**, les activer
- **Savoir être présent à soi**, aux autres
- **Oser dire, oser faire**

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

JOUR 1

- Définir la confiance, l'estime de soi et l'affirmation de soi
- Clarifier les situations qui posent problème
- Repérer et se débarrasser de ses peurs, de ses croyances limitantes
- Déchiffrer et utiliser ses émotions
- Comprendre les bases d'une relation constructive et respectueuse
- Expérimenter l'assertivité sans agresser

JOUR 2

- Comprendre ses comportements et ceux des autres
- Donner et recevoir des feed-back et des signes de reconnaissances
- Renforcer ses capacités d'écoute active, de reformulation et d'affirmation.
- Apprendre à dire non sans culpabiliser
- Savoir définir un objectif
- S'entraîner avec des mises en situation issues de cas concrets ou imaginés

Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation