



Prendre confiance en soi S'affirmer

Durée : 2 à 5 jours (14 à 35 heures)

Tarif : Intra 890,00 € HT/jour
Groupe de 1 à 10 participants



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES VISES

- Renforcer son affirmation et son assertivité dans les relations interpersonnelles
- Gérer les situations difficiles en gardant sa maîtrise de soi
- S'affirmer dans le cadre d'une réunion, d'un groupe de travail
- Gérer avec sérénité un appel téléphonique

CONTENU DE LA FORMATION

- Analyser des difficultés rencontrées sur le terrain
- Comprendre le schéma de la communication
- Prendre la parole en public
- Dimension non verbale de la communication
- Utilisation de sa voix
- Renforcer sa gestuelle et son attitude
- Objectifs de communication
- Notion d'information
- Information diffusée, transmise, reçue et attendue
- Construire son discours
- Gestion d'une discussion, d'un débat
- Affirmation de soi et assertivité
- Distinction faits, opinions et sentiments, objectivité
- Mécanisme de l'agressivité
- Dimension émotionnelle des situations conflictuelles
- Réactions inadaptées : agressivité, fuite, soumission
- Traitement des conflits
- Comportements à adopter en cas de situations conflictuelles
- Bilan et évaluation du stage

**Cette formation peut-être couplée avec des
modules
de sophrologie ou d'hypnose**

