



Classique

Objectifs :

Développer la confiance en soi et sa capacité à s'affirmer sereinement. Gagner en efficacité personnelle, grâce à une meilleure connaissance des mécanismes utilisés pour communiquer.

Public :

Manager, cadre ou toute personne souhaitant acquérir de nouvelles compétences émotionnelles et relationnelles pour gagner en affirmation, estime et confiance en soi.

Méthodes pédagogiques :

Théories interactives, auto-appréciation, entraînement à partir de cas réels apportés par les participants ou de situations pédagogiques proposées par l'animateur. Pédagogie différenciée selon le degré d'exigence et de maturité.

1. Comprendre et analyser sa capacité à s'affirmer

- Faire le point sur votre capacité à vous affirmer.
- Qu'est ce que l'affirmation de soi et les obstacles à vous affirmer.
- Les différentes attitudes possibles et leurs conséquences.
- Identifier vos atouts et vos faiblesses.
- Se fixer des objectifs de progrès.

2. S'exprimer de manière assertive

- Savoir parler de soi, de ses réussites.
- Utiliser un langage positif, centré solution.
- Avoir une attitude assurée.
- Développer sa fluidité relationnelle

3. S'affirmer dans ses relations

- Affirmer un point de vue différent.
- Assumer ses erreurs.
- Savoir faire des demandes, savoir dire NON.

4. S'affirmer dans les situations difficiles

- Attitudes face au conflit et dans des situations d'agressivité.
- Identifier les jeux psychologiques et comment répondre.
- Faire face à la critique.
- Savoir faire des remarques.

5. Savoir donner et recevoir des compliments

- Un besoin fondamental, être reconnu
- Le besoin de stimulation
- Les types de stimulations

6. Avoir des projets et réaliser ses objectifs

- Développer sa créativité



Dates	Durée	Lieux	Inscription
Nous contacter	2 jours	Intra / inter	contact@biosens.net