



Public concerné :
tout public

Pré-requis:
aucun

Nombre de participants :
8 à 15

Développer l'affirmation de soi en situation professionnelle

Objectif général

S'affirmer en toute situation et adopter un comportement constructif.

Contenu du stage

- Les éléments clés de l'estime de soi et de la confiance en soi
- La prise de conscience de ses propres capacités
- La lutte contre ses propres freins et résistances
- Les valeurs comme moteur d'action
- Les 4 comportements
- Les applications pratiques dans les communications professionnelles
- L'utilisation du verbal et du non verbal

Approche pédagogique et supports

- Apports théoriques
- Travail en sous-groupe
- Exercices
- Remise d'un support pédagogique

Compétences développées

Savoir-faire attendu en fin de stage

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de la confiance en soi
- Apprendre les techniques pour s'affirmer dans le respect de l'autre
- Gagner en aisance relationnelle
- Développer son assertivité en toute circonstance
- Augmenter sa détermination et son assurance professionnelle

Indicateurs de l'application des acquis

- Mise en œuvre des consignes transmises lors du stage
- Application des exercices formulés

Durée :
2 jours + 1

Lieu :
Sur site

Préparation et suivi de stage

Après la formation

- A définir