



Fiche : AFFIRMATION DE SOI

Public

Toutes personnes souhaitant développer 'affirmation de soi pour un meilleur épanouissement personnel et professionnel

Pré-requis

Aucun pré-requis

Durée

Sur –mesure

De 1h à 1 journée, en fonction de vos besoins et de vos objectifs

Nombre de stagiaire

Individuel ou coaching d'équipe

Objectif

Découvrir son fonctionnement relationnel, s'affirmer dans ses relations professionnelles

Evaluation des besoins

Entretien téléphonique préalable avec le coach

Moyens pédagogiques & technique

Ordinateur avec connexion internet, manuels, exercices, mises en situation

Evaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction à chaud au dernier jour du coaching

Sanction du coaching

Attestation de fin de stage

Présentation

Vous êtes salarié ou manager et vous souhaitez vous offrir ou offrir à votre équipe une formation qui vaille le coup ? Parce que se former est essentiel pour s'épanouir et s'adapter aux changements.

Développons votre impact professionnel et celle de votre équipe maintenant.

Programme du coaching

Découvrir son fonctionnement relationnel

Beaucoup de professionnels éprouvent le besoin grandissant de comprendre mieux leur fonctionnement personnel. Cette formation permet à la fois d'identifier ses préférences et de mieux cerner ses différences avec les autres.

Cette formation apporte à chaque participant de nouvelles clés pour optimiser ses relations.

Cette formation de développement personnel permet d'acquérir des outils essentiels qui permettent au quotidien d'optimiser ses relations professionnelles.

Explorer les 6 types de personnalités
Comprendre le type de personnalité de son interlocuteur
Développer son efficacité relationnelle

S'affirmer dans ses relations professionnelles

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même.

Cette méthode pour développer l'affirmation de soi permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.

Cette formation d'initiation aux premiers outils aide à développer positivement l'affirmation de soi dans ses relations professionnelles.

Identifier son profil assertif en contexte professionnel
Les comportements qui perturbent : savoir y faire face
Formuler une critique constructive
Dire non avec assertivité

Oser être soi-même

Ce que nos stagiaires disent après cette formation sur l'affirmation de soi : "je me suis reconnu dans les exemples donnés par le formateur", "j'ai repris confiance en moi", "j'ai envie d'oser".

L'affirmation de soi repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Elle permet de trouver en soi les ressources pour développer son affirmation de soi, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur.

Faire le point sur son style relationnel
Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs
Savoir formuler une critique constructive
Faire face aux critiques



Prix

Séance d'accompagnement individuel
(accompagnement ponctuel) :
79€ HT/h

S'affirmer tranquillement dans une relation
Muscler sa confiance en soi
Gestion du temps : savoir dire non aux sollicitations importunes

S'affirmer et sortir des conflits au quotidien

S'affirmer positivement dans ses relations professionnelles est une clé de réussite pour soi et pour les autres.
Une formation à l'affirmation de soi, à l'assertivité et à la gestion des conflits est une excellente porte d'entrée dans un parcours de développement personnel. Elle permet de puiser en soi les ressources utiles afin de faire face aux situations professionnelles conflictuelles générées par des attitudes passives, agressives et manipulatrices.

Connaître sa propre photographie assertive relationnelles
Répondre aux comportements déstabilisants
Exprimer une critique constructive
Gérer les critiques
Savoir s'affirmer tranquillement dans une relation
Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
Résoudre les conflits
Développer des attitudes de négociation réalistes au quotidien
3 leviers pour construire une coopération gagnante

S'affirmer sereinement en toutes circonstances

Toutes relations professionnelles passent par des moments de tension et de conflits. Il est essentiel pour les professionnels soumis à ces pressions de savoir les reconnaître et les traiter efficacement. S'affirmer positivement dans ses relations est une clé de réussite pour soi et pour les autres. Cette formation complète à l'assertivité est déjà un parcours de développement personnel appliqué qui permet de puiser en soi les ressources pour faire face aux situations conflictuelles générées par des attitudes passives, agressives et manipulatrices.

Connaître sa propre photographie d'assertivité relationnelles
Répondre aux comportements déstabilisants
Exprimer une critique constructive
Savoir demander
Muscler sa confiance en soi
Développer sa stabilité émotionnelle et physique
Gérer les sous-entendus et les critiques
Résoudre les conflits durablement