

Affirmation de soi



2 jours - 14 heures

Code formation : RHDV260

www.adhara.fr

Objectifs

Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation Gagner en aisance dans ses relations professionnelles

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

Programme

Découvrir les bases de l'affirmation

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?

Calculez votre degré d'affirmation de soi

Le bilan doute/confiance

Quelles sont vos limites ?

Apprendre à se programmer

Le test des petites voix

Maîtriser sa communication pour mieux s'affirmer

Les bases de la communication

Le schéma de la communication

Les composantes de la communication

Les 3 comportements inefficaces dans l'affirmation de soi

Faire preuve d'assertivité

Oser affirmer son point de vue : savoir dire ; savoir demander ; savoir dire non