

Affirmation de soi

Objectifs

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi.
- Augmenter sa confiance en soi et renforcer son potentiel.
- Trouver son équilibre, y compris en situation de tension.

Public

Cadres ou managers souhaitant cultiver la confiance en eux, pour plus d'efficacité personnelle

Programme de la formation en deux jours

1. Les principes de l'assertivité

Identifier les registres en milieu professionnel.

S'affirmer en toute situation : les techniques à mettre en œuvre.

2. Développer son potentiel de communication interpersonnelle

Identifier les zones de confort, de risque et de progrès, de panique.

Prendre des risques pour mieux s'affirmer.

3. S'affirmer dans les situations difficiles

Savoir gérer les désaccords.

Identifier les intérêts mutuels.

Adopter un comportement constructif en toute situation.

4. Mettre en place le changement

Définir des axes de progrès individualisés.

Elargir les responsabilités de chacun et encourager l'initiative (développer l'estime de soi des autres).

Par groupe de 8 personnes

Le suivi

Cette formation est faite en groupe avec des ateliers et peut être suivie d'entretiens individuels personnalisés pour des séances de coaching.