

AFFIRMATION DE SOI

// COMMUNICATION

DURÉE : 7H

L'affirmation de soi peut se définir comme un comportement qui permet à une personne d'agir au mieux de son intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété excessive, l'expression efficace sincère et directe de ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Durée 7 heures

Objectif Gagner en assurance dans ses relations professionnelles. être capable de s'affirmer en toutes circonstances

Pré-requis Professionnel débutant

Méthodes pédagogiques Exercices, restitution collective, mises en situations, sketching.

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre l'importance de l'image de soi
- Renforcer l'image de soi
- Savoir exprimer ses émotions
- Parler librement de ses besoins
- Savoir défendre ses convictions, ses droits
- Être franc, jouer carte sur table
- Développer des rapports fondés sur la confiance
- Apprendre à demander.
- Communiquer de façon constructive
- Être à l'aise dans le « Face à Face »

AFFIRMATION DE SOI
// COMMUNICATION