

AFFIRMATION DE SOI

7 HEURES

Pré-requis

Professionnel débutant

Méthodes pédagogiques

Exercices, restitution collective, mises en situations, sketching

Objectifs

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

Programme

- 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 »

Le + camas

- + Méthode pédagogique active et innovante permettant aux apprenants d'être acteurs de la formation
- + Formateurs professionnels du métier pour vous apporter une réelle expertise
- + Des formations complètes et un réseau d'entreprises partenaires pour faire décoller votre carrière.