

Confiance et affirmation de soi

« Construire des relations professionnelles positives et constructives. »

Objectifs

- Comprendre l'importance de l'assertivité
- Développer l'estime et la confiance en soi
- Développer l'empathie et l'écoute active
- Oser s'exprimer

Bénéfices

- Enrichir sa boîte à outils de bonnes pratiques
- S'adapter aux évolutions de son métier
- Gagner en performance

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée :

2 jours - 14 heures

Formats :

Présentiel ou distanciel

Effectif minimum :

2 personnes

Types :

Inter ou intra entreprises

Pré-requis :

- Aucun

Public concerné :

- Tous ceux et toutes celles qui veulent renouer avec la spirale du succès.

Modalités d'évaluations :

- En début de formation : évaluation des acquis/quizz
- En cours de formation : exercices de mise en situation
- En fin de formation : évaluation des acquis/quizz

Tous nos formateurs sont recrutés via un processus qualité précis.



UN ANCRAGE DES COMPÉTENCES

Sur le long terme.

AVANT

Un questionnaire "état des lieux" pour bien comprendre les besoins et ajuster les contenus.

PENDANT

Des mises en situation et la réalisation d'un plan d'actions.

APRÈS

Un quizz sur les connaissances et les compétences acquises.

TOUJOURS

Un petit livret sur les bonnes pratiques remis à chaque participant.

Programme

Faire preuve d'assertivité

Clarifier l'assertivité
Établir l'auto-diagnostic de son comportement
Comprendre les caractéristiques de chaque comportement (4)

Développer l'estime et la confiance en soi

Trouver la juste estime de soi
Gagner en confiance grâce à ses forces

Faire preuve d'empathie et s'approprier les techniques d'écoute active

Oser s'exprimer en faisant preuve d'empathie et de maîtrise

Formuler une critique – DESC
Oser demander
Savoir dire NON – NEGC
Donner et recevoir un compliment

Méthodologie

Apport théorique (AT et PNL)
Mises en situation et jeux de rôle
Auto-diagnostic