

Développer la confiance en soi et son assertivité

Compétences acquises

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ❑ Comprendre le mécanisme de la confiance en soi
- ❑ Identifier leur propre mode relationnel et son impact chez les autres
- ❑ Apprendre à gérer leurs émotions
- ❑ Renforcer son potentiel

Méthodes pédagogiques

- ❑ Pédagogie active et personnalisée
- ❑ Alternance d'apports méthodologiques, d'exercices et de jeux de rôle scénarisés
- ❑ Elaboration un contrat de progrès pour chaque participant à l'issue de la formation

Durée : 2 jours

Suivi : 1 jour (optionnel)

Programme

Evaluer son mode de fonctionnement relationnel

- Identifier son profil selon la typologie de la Process Com
- Connaître ses besoins fondamentaux et ses comportements face aux autres

Développer la conscience de soi

- Améliorer l' image de soi
- Identifier ses ressources personnelles et ses atouts
- Affirmer la communication avec soi-même

Développer la relation à l'autre

- Prendre conscience de sa capacité à avoir de l'influence
- Savoir instaurer une relation de confiance avec l'autre
- Adopter la bonne attitude en situation de tension

Gagner en assertivité

- Savoir s'affirmer avec courtoisie
- Savoir dire non en gardant des relations positives
- Renforcer ses qualités de communication pour être plus percutant