

AFFIRMATION DE SOI

Eléonore BARRETEAU

**Formatrice en
Développement Personnel**

**Maître Praticienne en PNL
Coach**

Formatrice Certifiée auprès



Durée: La formation se déroule sur deux jours consécutifs soit 14 Heures

Date: à définir selon la demande

MODALITES D ACCUEIL

Nous accueillons entre 4 et 10 participants

Présentiel et Distanciel

Accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve d'entretien réalisé au préalable

Intra: Sur Devis

Inter: 1450 € TTC

OBJECTIFS

- Mettre en oeuvre les premières actions pour mieux s'affirmer.
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse.
- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits

PUBLIC ET PREREQUIS

- Tout public, entreprises, managers, salariés
- Aucun pré requis nécessaire pour suivre notre formation.

MODALITÉS DE LA FORMATION

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

NATURE DE LA SANCTION

La formation dispensée sera sanctionnée, à son issue, par la remise :

- D'une attestation de fin de formation précisant la nature, les dates, la durée les objectifs et les résultats des acquis de la formation reçue.
- D'une feuille d'émargement

LES PLUS DE LA FORMATION

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Travaux individuel, en binômes, en groupes et feed back.
- Questionnaires-tests avec autocorrection par grille de diagnostic individuel
- Livret stagiaire remis en fin de stage

MODALITÉS D 'ACCES

- Après un délai de rétractation de 11 jours ouvrés et /ou après signature du contrat / convention

Prendre conscience de son propre profil

- Autodiagnostic de personnalité
- Identification des comportements assertifs et des comportements refuges

Comprendre les fondements de l'affirmation de soi

- Les principes de l'affirmation de soi.
- Les mécanismes des situations de tension.

Réagir aux comportements parasites

- Repérer chez son interlocuteur les comportements qui bloquent le dialogue.
- Faire face aux attaques, à la passivité, aux tentatives de manipulation

Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel

- Affirmer une position
- Formuler une demande
- Dire non tout en préservant la relation
- Poser ses limites
- Négocier un délai
- Exprimer une critique constructive
- Prévenir les conflits

Faire face aux situations de tension avec assertivité

- Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs.
- Se préserver dans les situations de conflits ouverts

Formation en Visioconférence sur Zoom

Afin de garantir une expérience fluide et productive, veuillez prendre en compte les informations suivantes :

1. Connexion à la Visioconférence :

Utilisez le lien Zoom fourni dans l'e-mail d'invitation pour accéder à la session. Veuillez vous connecter 15 minutes avant le début de la formation pour résoudre tout problème technique éventuel.

2. Prérequis Techniques :

Assurez-vous d'avoir une connexion Internet stable.

Utilisez un casque audio avec microphone pour une meilleure qualité audio.

Vérifiez que votre caméra fonctionne correctement si la vidéo est requise.

3. Interface Zoom :

Familiarisez-vous avec les fonctionnalités de base de Zoom, telles que le chat, la réaction, le partage d'écran, etc.

Des démonstrations seront faites au début de la session pour vous guider.

4. Documents de Formation :

Les supports de cours et documents nécessaires ont été préalablement envoyés par e-mail.

Assurez-vous de les avoir téléchargés avant le début de la formation.

5. Intéractions et Questions :

Utilisez le chat pour poser des questions pendant la session.

Des périodes de questions/réponses seront prévues à des moments opportuns.

6. Pause et Repos :

Des pauses régulières seront planifiées pour permettre de vous détendre.

Profitez de ces moments pour vous dégourdir les jambes et prendre une pause visuelle.

7. Support Technique :

Un support technique sera disponible via le chat Zoom en cas de problème.

Nous ferons de notre mieux pour résoudre rapidement toute difficulté que vous pourriez rencontrer.

Nous sommes impatients de passer une journée fructueuse avec vous. Si vous avez des questions préalables à la formation, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail.