

S'imposer ou s'affirmer ?

Programme de formation



Durée : 2 jours

Horaires : 09h00-12h30 / 14h00-17h30

Dates : Merci de nous consulter

Lieu : A déterminer



Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : De 3 à 10 personnes



Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Prix : 700 € par personne

En intra entreprise, merci de nous contacter pour le devis



Formateur : Formatrice experte en développement personnel

Contact : contact@happy-learn-formation.fr

Tel : 07/69/44/72/04



Méthodes pédagogiques :

Le groupe en formation est le premier endroit où on peut « tester » tout en apprenant.

Alternance de théorie, d'exercices, de jeux et d'expérimentations.

Echanges et partages

Evaluation formative

OBJECTIF :

- Apprendre à mettre en place et entretenir des relations positives avec des interlocuteurs différents
- Savoir donner du feedback constructif et savoir recevoir un feedback même difficile
- Aiguiser son discernement en situation de com
- Communication et être à l'aise avec les émotions

Contenu:

L'affirmation de soi, qu'est-ce que c'est ?

- Définition
- Les différents types d'interactions

Les composantes de la communication interpersonnelle

- La carte du monde
- L'écoute
- Le langage
 - Verbal
 - Le para-verbal
 - Non-verbal

La relation

- La responsabilité
- Des faits ... aux réactions
- Les attitudes dans la relation

Les outils et les solutions

- La hiérarchie de valeurs
- Développer sa capacité à exprimer ses émotions
- La congruence
- Le feed back sandwich
- Mes besoins ET tes besoins
- La « to do list » de l'assertivité
- Les 4 accords toltèques
- Savoir dire « Non »