

Intitulé de la formation

DEVELOPPER L’AFFIRMATION DE SOI

Présentation :

L’assertivité ou affirmation de soi est devenu une méthode de développement personnel et de communication. Ce stage permet de se doter d’outils efficaces pour faire face aux situations difficiles en développant son assertivité.

Public : tout public

Objectifs :

- acquérir des techniques et des outils
- développer l’affirmation de soi
- faire face aux situations difficiles
- gérer les situations de tension

PROGRAMME :

Mieux se connaître en situation de tension

- les états du Moi
- autodiagnostic des ses états du Moi
- les modes de communication selon les 3 états du moi
- développer un mode de communication efficace
- les positions de vie
  - autodiagnostic de ses comportements
  - les comportements de fuite, d’agressivité et de manipulation

Comment s’adapter et faire face aux comportements

- les types de situations
- les comportements passifs, agressifs, de mauvaise foi

Les principes de base de l’affirmation de soi

- l’attitude, le comportement, la communication
- les 4 techniques de communication : écouter, reformuler, questionner, s’adapter

Développer l’affirmation de soi

- savoir demander, refuser, dire non
- exprimer ou recevoir des critiques
- améliorer son image et sa confiance en soi

Résoudre les problèmes et gérer les conflits

- les sources de conflits
- méthode de résolution de problème
- gestion de conflits

Méthodes pédagogiques :

Exposé, échanges, mises en situation, entraînement aux différentes situations.

Durée: 2 jours