

L'affirmation de soi

<p>Objectif : Oser s'exprimer et maîtriser les situations difficiles. Sortir des conflits. Mettre en place de nouveaux comportements adaptés à son style de personnalité et à son contexte de travail pour s'affirmer au quotidien dans son rôle et ses relations, faire face à des situations ou à des relations tendues, conserver le contrôle de soi malgré le stress.</p>	<p><u>Personnes concernées:</u></p> <p>Toute personne désirant mieux s'affirmer au quotidien.</p> <p>Pré requis : aucun.</p>
<p>PROGRAMME</p>	<p>PEDAGOGIE</p>
<p>Bilan et autodiagnostic</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Prendre conscience des dominantes de sa personnalité et de ses comportements <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mieux se connaître grâce à l'exploitation d'un questionnaire sur l'assertivité ❖ Repérer les comportements inefficaces, la passivité, l'agressivité, la manipulation ❖ Définir le comportement assertif, ses avantages pour soi et les autres en particulier dans les situations difficiles ✚ Comment développer l'assertivité <ul style="list-style-type: none"> ❖ Affirmer ses droits en respectant ceux des autres ❖ Se donner des objectifs réalistes qui déclenchent des comportements assertifs ❖ Etre Adulte ❖ Faire la différence entre faits, jugements de valeurs et émotions ❖ Connaître ses positions de vie et son scénario ❖ Prendre du recul ✚ Agir sur soi et s'entraîner aux changements nécessaires pour s'affirmer calmement <ul style="list-style-type: none"> ❖ Schéma de l'apprentissage ❖ Etre soi-même sans chercher à plaire systématiquement et établir des relations saines et authentiques ❖ Oser demander pour obtenir l'information dont on a besoin pour comprendre ❖ Dépasser les jugements de valeurs ❖ Développer sa créativité, sa curiosité ✚ Conserver la maîtrise des situations <ul style="list-style-type: none"> ❖ Savoir rester calme et maîtriser son impulsivité ❖ Apprendre à formuler une critique d'une manière positive et savoir écouter une critique ❖ Savoir dépasser les conflits et trouver des compromis satisfaisants pour les parties ❖ Savoir dire NON ✚ Gérer le stress <ul style="list-style-type: none"> ❖ Faire la différence entre le stress négatif et le stress positif ❖ Identifier les déclencheurs du mauvais stress ❖ Trouver les moyens de réagir pour sortir des conflits et devenir constructif ❖ Trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle 	<p>Le formateur</p> <p>Spécialiste en ressources humaines et développement personnel.</p> <p>Moyens et pédagogie</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Autodiagnostic sur l'assertivité, tests, cas pratiques et jeux de rôle.</p> <p>Intra entreprise et sur mesure Lieu de Formation : dans la ville de votre choix.</p> <p>Tarif Inter entreprises Par personne :</p> <hr/> <p style="text-align: center;">2 jours</p> <hr/> <p style="text-align: center;">1 150 €</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Réf : RH052</p>

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Ressources Humaines partout en France