

L'AFFIRMATION DE SOI

€ COÛT

690 € prix nets de toutes taxes



CONTACT

Aurélie Carriac
05 55 18 80 05
acarriac@correze.cci.fr



OBJECTIFS

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

- S'adapter aux différents aléas de leur quotidien professionnel,
- Faire face aux comportements négatifs et traiter les désaccords,
- Mettre en œuvre des outils de gestion du stress,
- Renforcer leur confiance et affirmation de soi.

Auto-diagnostics, Exercices pratiques et études de cas à partir des situations vécues dans leur quotidien par les participants, Apports théoriques et méthodologiques (sources : Analyse Transactionnelle. PNL, Attitude de Porter, sophrologie...), Exercices de respiration et techniques d'ancrage Remise d'un support



PUBLIC

Personnes particulièrement émotives

Pré-requis : aucun

Mode d'évaluation en amont de la formation.

Entretien téléphonique ou rendez-vous individuels + tests de positionnement.



DURÉE

2 jours



DATE

Nous consulter pour connaître les prochaines dates.



LIEU

Inisup à Brive (CCI de la Corrèze) - possibilité sur Limoges ou Guéret, sous réserve du nombre minimum et majoritaire de participants



PROGRAMME

I. Mieux se connaître pour mieux s'affirmer et communiquer

- Définition et fondements de l'affirmation de soi
- Identifier son propre type de comportement
- Repérer son style de communication et ses modes de relations interpersonnelles,

II. S'affirmer par une communication efficace

- Développer une relation gagnant/gagnant · Gérer ses émotions
- Utiliser au mieux les différentes composantes de l'expression
- Valoriser son écoute active
- Comprendre le mécanisme des transactions

III. S'affirmer dans les situations délicates et gérer les conflits

- Identifier la nature des conflits
- Connaître les différentes composantes du conflit
- Prendre conscience de son attitude face au conflit
- Valoriser une attitude assertive
- Trouver un accord
- Analyser la situation vécue

IV. Mieux connaître son fonctionnement par rapport au stress

- Définir le stress
- Repérer son type de stress
- Identifier ses causes de stress
- Prendre conscience de ses conséquences
- Analyser la gestion de son temps

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Cas pratiques et/ou mises en situation.
- Remise d'un support pédagogique.

Modalités d'évaluation de la formation :

- Contrôle continu.

Chambre de commerce et d'industrie de la Corrèze
Immeuble Consulaire Le Puy Pinçon - Tulle Est BP 30 19001 TULLE

