

# 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.

