

COMU-06**Mieux s'affirmer en situation professionnelle****CONTENU****OBJECTIFS**

Apprendre à se connaître.
S'affirmer dans ses relations avec les autres.
Mieux gérer stress et émotions.
Être plus à l'aise et plus efficace dans les situations difficiles.
Tendre vers l'harmonie et la sérénité dans ses relations avec autrui.

PUBLIC CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS

Toute personne de l'entreprise.
Aucun pré-requis.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Formation action avec alternance de théorie et de pratique par l'évaluation de ses comportements en situations difficiles, de l'estime de soi, de son mode relationnel à l'aide d'auto-diagnostics et de questionnaires, étude de cas concrets apportés par les participants, mises en situation, exercices sur les comportements et l'expression orale filmés et suivis d'analyse, débats/discussions.
Supports numériques, vidéos, photos, manuel stagiaire.
6 personnes maximum par formateur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Évaluation continue des connaissances.
Délivrance d'une Attestation de présence.

DUREE

3 jours soit 21 heures (2 + 1 jours)

LES BASES D'UNE COMMUNICATION AFFIRMÉE : LE FOND ET LA FORME DU MESSAGE

- Les attitudes corporelles de l'affirmation : le regard, la voix, la gestuelle
- L'écoute active, la reformulation, le questionnement
- L'expression du message : sa structure, sa clarté, son contenu

LES TECHNIQUES D'AFFIRMATION

- Oser s'affirmer ou l'art d'être « assertif »
- S'affirmer au lieu de fuir, agresser ou manipuler
- Auto diagnostic de son mode de fonctionnement, élaboration d'axes de progrès
- Apprendre à exprimer son ressenti et à maîtriser ses émotions
- Savoir dire NON, mieux dire oui
- Apprendre à respirer, à se relaxer et à diminuer son stress

ETRE SOI-MEME

- Mesurer l'estime de soi
- Comment changer
- Être plus fort, acquérir de la maturité

COMMUNIQUER EN SITUATION DIFFICILE

- Adopter la bonne attitude, utiliser la méthodologie de la « confrontation constructive » : le DESC
- Faire face aux critiques et à l'agressivité
- Apaiser les tensions
- Trouver des solutions
- Éviter l'incommunicabilité

INTERFORMAT

20 rue Hippolyte Foucault - CS 72137 – 72021 LE MANS CEDEX 2
Tél. : 02.43.40.83.40 – Fax : 02.43.40.83.41
interformat72@interformat.fr

INTERFORMAT

Technopôle – Bât.L – 2 rue Albert Einstein – 53810 CHANGÉ
Tél. : 02.43.56.05.05 – Fax : 02.43.56.47.66
interformat53@interformat.fr