

Affirmation de soi : valoriser ses talents et potentiels ^{AFFSOI}

Apprenez à poser des limites ou exiger ce qui est essentiel pour vous, tout en établissant et maintenant des relations positives. Ne vous laissez pas envahir par vos émotions en situation professionnelle comme personnelle. Présentiel - Synchrones

Objectifs

Gagner en efficacité relationnelle
Bâtir la confiance en soi
Développer son leadership
Devenir plus assertif
Faire face aux situations difficiles



Public Visé

Toute personne qui désire développer ses compétences relationnelles pour s'affirmer de façon constructive en toute situation.



Pré Requis

Aucun.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Gagner en efficacité relationnelle
- Bâtir la confiance en soi
- Développer son leadership
- Devenir plus assertif
- Faire face aux situations difficiles

Parcours pédagogique

Identifier ses comportements
Se positionner dans l'entreprise et en situation professionnelle
Communication et aisance relationnelle pour le développement de son assertivité
L'affirmation de soi
La gestion du stress

Méthodes pédagogiques

Exposé théorique
Formation axée sur la mise en pratique
Travaux individuels et corrections collectives
Formation participative
Bilan individuel des acquis
Un maximum de 8 stagiaires
Evaluation croisé et partage

Qualification Intervenant-e-s

Consultants formateurs en développement personnel



Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement - Evaluation en cours de formation : exercices - Evaluation de fin de formation : Exercice - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



Durée

21.00 Heures

3

Jours

Effectif

De 1 à 9 Personnes