



S'exprimer avec affirmation de soi

Public concerné :

Tout public

Si vous êtes concerné par un handicap,

Merci de me contacter.

Prérequis :

Aucun

Modalité :

Présentiel

Durée :

2 jours (14 heures)

Horaires à définir

Tarif :

1900,00TTC

Lieu de formation :

A déterminer

Délai d'accès :

A déterminer

Profil intervenant :

Spécialisé en communication

Formateur – Consultante certifiée

Expert ICPF et PSI

Sophrologue - Hypnothérapeute

OBJECTIF PEDAGOGIQUE GENERAL

S'exprimer avec confiance en soi dans ses relations professionnelles ou personnelles

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- De se positionner dans ses relations interpersonnelles
- De dire non à des demandes
- D'émettre une critique justifiée
- D'affirmer avec confiance et authenticité son avis

PROGRAMME

- Description de l'attitude de l'affirmation de soi
- Expression du visage, gestuelle, posture, voix, proxémique
- S'affirmer tranquillement : le « JE », nous, vous on.
- Développer l'écoute active
- Faire face à des comportements passifs
- S'affirmer face à l'agressivité des autres
- Déjouer les manipulations
- Savoir dire non
- Faire des demandes
- Savoir émettre des critiques constructives
- Apprendre à recevoir une critique justifiée ou injustifiée
- Développer ses ressources pour s'affirmer.

MODALITES PEDAGOGIQUES ET MOYENS MATERIELS

Ce module s'appuie sur le principe de la formation –Action

- Jeux de rôles et mises en situations sur des cas concrets, test d'auto-évaluation, exercices pratiques, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques.
- Séances de relaxation dynamique pour favoriser la respiration abdominale et la maîtrise de soi.

MODALITES D'EVALUATION ET DE VALIDATION

- Quizz de connaissances
- A l'issue de la journée de formation, une évaluation est assurée par un questionnaire individuel
- Une attestation de présence est délivrée à l'issue de la formation
- Un suivi individuel ou collectif peut être envisagé en fonction des problématiques

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24

Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur
Code APE 804C - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.