



AFFIRMATION DE SOI

Renforcer son impact relationnel en milieu professionnel

Public concerné :

Toute personne qui souhaite développer son assertivité, renforcer son leadership, défendre son point de vue, développer une communication orientée « solutions » et gagner en efficacité relationnelle dans son milieu professionnel.

Objectifs :

- Renforcer sa confiance et prendre conscience de son potentiel
- Oser exprimer son point de vue en restant ouvert à celui de son interlocuteur
- Maîtriser les techniques de communication indispensables pour s'affirmer avec tact et diplomatie
- Faire face aux critiques, conflits et oser dire « non »

Contenu et pédagogie :

Cette formation alterne des apports théoriques, des exercices pratiques et des mises en situation afin de pouvoir maîtriser les outils et techniques apprises.

Le programme :

Identifier les situations relationnelles délicates

Les préalables pour mieux s'affirmer

- ✓ Doper sa confiance
- ✓ Maîtriser ses émotions, son trac et son stress
- ✓ Se donner des droits

Assertivité et affirmation des soi

- ✓ Définition de l'assertivité et de l'affirmation de soi
- ✓ Les trois comportements inefficaces
- ✓ Intention positive et comportement
- ✓ Adopter la bonne attitude face à son collaborateur
- ✓ Comprendre et déjouer les jeux psychologiques

Améliorer son aisance relationnelle

- ✓ Les présupposés de bases
- ✓ Créer un rapport de sympathie et développer une écoute efficace
- ✓ Avoir des objectifs précis
- ✓ Donner et recevoir des marques d'attention

Faire face aux objections, critiques...et exposer son point de vue

- ✓ Oser dire non !!!
- ✓ Gérer les objections, critiques et conflits avec la méthode DESC
- ✓ Exprimer son point de vue avec tact et diplomatie

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

Intra me contacter

Pédagogie

2 journées en salle

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Un moment d'échange et d'expérimentation entre les participants

De nombreuses mises en situation pour mieux intégrer les outils et techniques et des feedback constructifs