

## INTITULE DE LA FORMATION

### **AFFIRMATION DE SOI**

#### **OBJECTIFS**

- Identifier et développer une attitude dans laquelle on est capable de s'affirmer sans détour, mais en respectant autrui, pour réagir efficacement dans une relation, traiter les désaccords, dire les choses avec diplomatie

#### **CONTENU :**

##### **Faire le point sur son style relationnel**

- Mieux connaître son style relationnel
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Renforcer son affirmation de soi

##### **Décoder les émotions de ses collaborateurs pour maintenir la communication**

- Identifier ses émotions et celles des autres
- Appréhender le fonctionnement des émotions
- Faire de ses émotions des alliées

##### **S'affirmer tranquillement dans une relation**

- Oser demander
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie

##### **Muscler sa confiance en soi**

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Recharger ses batteries

#### **MODALITES PEDAGOGIQUES :**

##### **Les modalités pédagogiques sont adaptées aux objectifs et au public**

- Méthodes pédagogiques participatives et actives

- Exposés et apports théoriques
  - Mise en situation
- Moyens pédagogiques
- Dans une salle de formation équipée de paper-board et de vidéo projecteur
  - Jeux pédagogiques, mise en situation avec les chevaux
- Evaluations des acquis
- Tout au long de la formation, au travers d'un questionnaire pour mesurer le niveau d'acquisition des connaissances.
- Formateur
- Corinne Rousseau, titulaire d'un master en droit et ayant une expérience professionnelle de 25 ans en tant que DRH au sein d'une PME, formatrice depuis 15 ans dans le domaine du management et des ressources humaines. Coach diplômée depuis 2012. Certifiée MBTI.
- Evaluation de la formation
- Remise d'un document d'évaluation de la formation – Evaluation à chaud
- Durée : 14 heures
- Tarif Inter : 500 Euros TTC
- Tarif Intra : sur demande