

Affirmation de soi

DESCRIPTION :

- ▶ Ce que nos stagiaires disent après cette formation : «je me suis reconnue dans les exemples donnés par le formateur», «j'ai repris confiance en moi», «j'ai envie d'oser». L'affirmation de soi repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Elle permet de trouver en soi les ressources pour développer son affirmation de soi, osé être soi-même et faire reconnaître sa valeur.

DURÉE :

- ▶ 2 Jours - 14 h

OBJECTIFS :

- ▶ Savoir-faire de l'entretien d'évaluation un outil de progrès pour le collaborateur et pour l'entreprise-acquérir les comportements utiles pour mener un entretien d'évaluation
- ▶ Mieux se connaître.
- ▶ Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.
- ▶ Réagir efficacement dans une relation.
- ▶ Faire face aux comportements négatifs des autres.
- ▶ Traiter les désaccords.
- ▶ Dire les choses avec diplomatie.

PUBLIC :

- ▶ Tout public.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS
PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE
POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



AFFIRMATION DE SOI

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.

Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.
- Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

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.

Élaborer son plan d'actions

- Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi.
- Se fixer des objectifs de progrès réalistes