

Renforcer son affirmation de soi

Programme

- Les composantes de l’Affirmation de Soi

Diagnostic personnel

La boîte à outil pour changer (mises en situation et cas pratiques):

- Faire une demande / Refuser une demande
- Faire un compliment / Recevoir un compliment
- Formuler une critique constructive
- Savoir recevoir une critique ou une critique agressive
- Exprimer ce que l'on pense ou ce que l'on ressent
- Savoir engager et terminer une conversation

Référence

THDM1440

Durée

1 jour / 7 heures

Prix HT / stagiaire

625€

Objectifs pédagogiques

- Gérer son affirmation dans toutes les circonstances relationnelles
- Développer et renforcer l’assurance que la personne possède en elle
- Identifier les principales origines de l’inhibition et/ou de l’agressivité

Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public concerné

- Toute personne voulant développer une attitude de communication adoptée de façon volontaire pour lui permettre de s’affirmer tout en respectant autrui.

Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (accessibles et adaptables aux besoins des personnes en situation de handicap) équipée d’un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l’exécution de l’évaluation des résultats de la formation

Feuilles d’émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)