

AFFIRMATION DE SOI

NIVEAU

Basique

 DURÉE : 14h

PROGRAMME

S'affirmer en toute situation : les techniques à mettre en œuvre : 3h

- Utiliser le para-verbal et le non-verbal
- Faire valoir votre légitimité, exercer votre autorité
- Mieux vous positionner dans l'entreprise et valoriser votre rôle de manager

Développer son potentiel de communication interpersonnelle : 3h

- Méthode pour agrandir sans risque sa zone de confort
- La prise de risque, source de progrès

Techniques pour réagir en situation difficile ou conflictuelle : 3h

- Dire clairement "non"
- Pratique des compliments et reproches : des outils d'usage quotidiens essentiels pour un manager
- Jeux de rôle : Reproduction de situations difficiles.



1290€ Net de TVA

OBJECTIF

Apprendre et se découvrir pour l'affirmation de soi.

PUBLIC

Responsables, salariés, chefs d'entreprise...

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Salles de formation équipées en ordinateurs et licences installées.

MOYENS ET MÉTHODES

Support de cours, exercices et tests de suivi de niveaux. Editions ENI. Feuilles d'émargement, attestation de stage.

PROFIL DU FORMATEUR

Formateur expert possédant une expérience de 10 ans.

SUIVI DE L'ACTION

Tests pratiques et théoriques d'acquisition des connaissances tout au long de la formation et évaluation à chaud et à froid.

Test de niveau afin d'évaluer l'indice de compétences.

Adopter un comportement constructif en toute situation : 3h

- Comment prendre en compte les composantes émotionnelles du comportement
- Utiliser les variantes de comportement du manager assertif
- Identifier votre propre comportement spontané dominant

Aider ses collaborateurs à s'affirmer : 2h

- Principes de l'empowerment : élargir les responsabilités de chacun et encourager l'initiative

