

> S'affirmer dans ses relations



Objectifs :

- Identifier son mode de relation pour développer la confiance en soi
- Améliorer sa capacité relationnelle pour établir des relations claires et efficaces avec son environnement
- Savoir faire face aux situations difficiles



Public :

- Toute personne souhaitant optimiser son potentiel relationnel



Contenu :

Analyser sa communication

- Réfléchir à ses attitudes personnelles dans la relation
- Faire le point sur son potentiel de communication
- Repérer ses freins internes et les blocages
- Identifier ses points d'amélioration et mettre en place un contrat personnel de progrès

Les difficultés de la relation

- Les principaux obstacles à l'établissement de la relation : timidité, complexes...
- Les attitudes qui nuisent à la relation : fuite, agression, manipulation

Les clés de l'affirmation de soi

- Les 4 points de l'affirmation de soi
- La notion de droit : les droits sur lesquels insiste l'affirmation de soi
- L'expression positive de ses sentiments
- Passer du réactionnel au relationnel en mettant en place des comportements adaptés
- Se fixer des buts assertifs
- Apprendre à dire non quand c'est nécessaire

Savoir faire face aux situations délicates et de tension

- Les tensions et la peur
- Faire face aux critiques
- Réagir aux comportements agressifs ou de manipulation
- Gérer le conflit par la négociation et le compromis réaliste

Méthode pédagogique :

Cette formation/action est axée sur la réflexion et sur la mise en œuvre par chaque participant d'une démarche de progrès

Apports méthodologiques et d'outils d'affirmation de soi

Durée :

4 jours

Prix nets :

en intra-entreprises : 4 560 €