

APPRENDRE A S’AFFIRMER AU QUOTIDIEN



Le manque de confiance et d’estime de soi entraîne parfois des difficultés dans la prise d’initiatives mais aussi dans les relations avec les autres (peur d’être jugé(e), de paraître ridicule, incompetent(e)...).

Etre en confiance permet d’être assertif et de jouer un rôle actif au sein d’une équipe. L’assertivité est une attitude dans laquelle on s’affirme tout en respectant autrui. Il s’agit de se respecter soi-même en étant capable d’exprimer ses idées et ce que l’on ressent de façon appropriée. Cela conduit à diminuer le stress et à augmenter l’efficacité dans toutes les situations professionnelles et personnelles.

Objectif

Acquérir plus de confiance en soi pour améliorer son implication dans l’entreprise, mieux travailler avec les autres et se sentir à sa place quel que soit le contexte. En un seul mot : OSER.

Programme

- Définir la confiance en soi, l’estime de soi et l’assertivité,
- Connaître son style relationnel par l’auto-diagnostic d’affirmation de soi,
- Identifier les 4 comportements face aux tensions : fuite, agressivité, passivité, assertivité,
- Se familiariser avec les techniques d’affirmation de soi pour formuler ses demandes sans détour, apprendre à poser des limites, à formuler et accepter un reproche....,
- Savoir désamorcer les conflits,
- Prendre conscience de ses atouts, de ses capacités,
- Identifier ses émotions et apprendre à les maîtriser,
- Améliorer ses relations avec sa hiérarchie, ses collègues, les clients,
- Apprendre à envoyer des signes de reconnaissance.

Finalités

Pour le participant : à l’issue de la formation, il aura acquis de la confiance en lui et des techniques pour s’affirmer afin de s’engager tant dans l’action que dans la relation.

Pour l’employeur : un collaborateur plus facile à cerner et capable de se positionner.

Durée, dates et coût

3 jours

« Un oiseau assis sur une branche ne craint jamais que la branche ne cède, car sa confiance n’est pas en la branche mais en ses propres ailes »

