

Intitulé de la
Formation

- Apprendre à s'affirmer pour prendre sa place et établir des relations plus équilibrées - **Module 3 du parcours "Bien-être au travail"**

Contenus

Connaître les dimensions de son affirmation de soi

- Mesurer son niveau de confiance en soi
- Mesurer son niveau d'estime en soi
- Connaître son niveau d'affirmation de soi
- Appréhender votre carte d'identité d'affirmation de soi

La boîte à outils

- Définir ses droits personnels
- Identifier ses priorités dans ses différentes sphères
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- S'appuyer sur ses ressources avec la sophrologie
- Savoir dire NON
- Formuler une demande
- Exprimer une critique
- Formuler un conseil
- Formuler une demande avec la communication non violente
- Réagir à une erreur
- Gérer une critique justifiée
- Répondre à une attaque (recevoir des pics)

Objectif général

- Acquérir une méthode et des outils permettant à toute personne de développer confiance et estime de soi

Objectifs détaillés

Cette formation vise à apporter tout le savoir-faire et le savoir-être pour :

- Comprendre confiance et estime de soi
- Connaître les 4 comportements de base
- Développer son affirmation de soi avec un comportement adapté
- Développer son affirmation de soi avec une communication adaptée
- Gérer la critique et l'attaque

Moyens
pédagogiques

Travail sur des situations concrètes de stress

Echanges, mise en pratique et exercices

Séances de sophrologie et outils sur le PADLET de la formation

Type
d'Evaluation

Bilans intermédiaires (oraux ou écrits) au cours de la formation

Bilan oral de fin de formation

Validation du niveau d'acquisition des objectifs par le formateur sur l'attestation de fin de formation

Questionnaire écrit d'évaluation remis en fin de formation

Intervenante
Brigitte GRETKE

Consultante Formatrice
Spécialisée en communication,
management et développement
personnel
Sophrologue et coach en
préparation mentale

Public et prérequis :

Tout public
Pas de prérequis spécifiques
Groupe de 10 personnes maximum

Modalités

Durée : 1 jour, soit 7 heures
Dates : 9 mars 2023
Tarifs : 210 € - Déjeuners compris / Plan de développement de compétences
135 € - Déjeuners compris / Prise en charge individuelle