

L'affirmation de soi

N° de cours

20-09

Description

Cette formation vous offre des outils et des techniques de l'assertivité pour mieux vous exprimer, vous positionner au sein d'un groupe et face à une personne. Elle vous permet de développer des capacités à établir des relations constructives, tout en étant aligné avec vos valeurs - vos opinions, que cela soit au travail ou dans votre vie privée. Vous serez sensibilisé à une nouvelle attitude afin de vivre les désaccords plus sereinement et d'oser dire « non ».

Objectifs

- Identifier son mode de comportement préférentiel et les comportements potentiellement inefficaces
- Développer une posture et une communication assertive
- Dire « non » sereinement et faire face à l'agressivité
- Formuler ce qui ne va pas de manière constructive.

Méthodes

Méthode active et réflexive : exercices en groupe, et en sous-groupes

Il est demandé aux participant-e-s de réfléchir à des situations pour lesquelles il est souhaité de s'affirmer davantage.

Prérequis

Aucun

 Formateur-trice	L'équipe d'esprit-momentum
 Date(s)	Si fixées, publiées en page d'accueil du site
 Horaire	De 9h00 à 16h30
 Durée	2 journées
 Nombre de participants	minimum 6 personnes maximum 12 personnes
 Public-cible	Toute personne désireuse de renforcer ses compétences personnelles
 Lieu	Chablais VS - Collombey
 Prix	CHF 500.-/personne pour les 2 journées
 Délai d'inscription	Dix jours ouvrables avant le début du cours
 Attestation	Une attestation sera remise à chaque participant-e à la fin de la formation.
 Formation(s) connexe(s)	L'écoute active Le conflit
 Renseignements & inscription	esprit-momentum Sàrl Route de la Chapelle 30 1868 Collombey +41 24 472 14 04 info@esprit-momentum.ch www.esprit-momentum.ch