

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 positionner au sein d'un groupe, gérer les relations avec les autres, développer un climat de confiance favorable au travail en équipe et résoudre efficacement les conflits grâce à une meilleure appréhension du mode de fonctionnement de chacun.

Objectifs

- Identifier son mode de comportement préférentiel et les comportements potentiellement inefficaces
- Développer les clés pratiques pour adopter une posture assertive
- Adopter les bons réflexes face à l'agressivité
- Dire « non » sereinement
- Formuler une critique constructive ou exprimer de manière acceptable ce qui ne va pas.
- Transformer les critiques en informations utiles et en pistes de progrès
- Établir son plan d'action personnel et se fixer des objectifs d'amélioration

Méthodes

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

Prérequis

Aucun

 Formateur-trices	L'équipe d'esprit-momentum
 Date(s)	A déterminer
 Horaire	De 8h30 à 16h30
 Durée	2 journées de 8 périodes de 45 minutes
 Nombre de participants	minimum 6 personnes maximum 12 personnes
 Public-cible	Toute personne désireuse de renforcer ses compétences personnelles
 Lieu	Chablais VS et VD
 Prix	Sur demande
 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)	La connaissance de soi La gestion des conflits
 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