

Savoir et oser s'affirmer

Objectifs

**Durée : 3 jours
ou 2j + 1j**



- Comprendre les bases de la communication interpersonnelle et ses dysfonctionnement
- Comprendre et dépasser le processus de freins.
- Savoir se positionner face à l'autre.
- Développer la confiance en soi, ou être « assertif ». Savoir identifier les comportements assertifs.
- Savoir construire l'estime de soi ; maîtriser et utiliser ses émotions.
- Parvenir à s'exprimer en toute situation, oser parler et formuler.

Contenu

- **Comprendre les processus personnels et environnementaux :**
 - Le schéma de la communication interpersonnelle ; émetteur et récepteur, transmission de l'information, contexte et canaux sensoriels.
 - Le patrimoine culturel et les filtres de perception ; la communication non verbale.
 - Les principes de croyances et valeurs.
 - Identification et dépassements de peurs individuelles, freins ou barrières.
 - Les types de communicant ; identifier le sien et prendre en compte celui de l'autre.
- **Acquérir les méthodes et outils pour s'affirmer :**
 - Repérer les comportements non affirmés : fuite, agressivité, manipulation. Diagnostiquer son « assertivité ».
 - Identifier les facteurs qui limitent la démarche de succès.
 - Oser, faire, proposer, négocier ; savoir passer d'un état présent à un état désiré, en vérifier l'écologie et construire son objectif personnel.
- **Maîtriser et utiliser ses émotions pour s'exprimer :**
 - Le contrôle et la prise en compte des émotions ; transformer l'émotion en outil ; aborder les situations sous un angle constructif, se ressourcer.
 - Exprimer ses positions, droits, en valorisant l'écoute active des autres. Travail de formulation positive et efficace (travail sur les prédicats). Identifier l'intention positive et sortir de l'interprétation ; apprendre à exprimer clairement ses attentes ou un refus ; soutenir ses décisions en les alignant sur son objectif. Oser s'affirmer grâce à la méthode DESC.
- **Maîtriser les clés de la confiance en soi:**
 - Le langage du corps et la mise en scène personnelle.
 - Les atouts du langage verbal : ton, rythme et latence pour valoriser ses propos.
 - Les cognitions ; passer du cercle vicieux au cercle vertueux.
 - Les préalables incontournables et l'apprentissage pas à pas.



Méthodes et outils



- Progression mentale et appropriation des savoirs issus de la PNL.
- Autodiagnostic d'assertivité et de style de communicant.
- Exercices pratiques d'entraînement de construction et de formulation d'objectifs ou d'émotion, (la roue des émotions) dont application de processus de PNL.
- Jeux de prise de conscience et d'illustration
- Possibilité d'une journée de suivi en coaching individuel.
- Livret participants, outils et diagnostics fournis.

Tarif

Nous consulter

Calendrier

Nous consulter