

ASSERTIVITE ET AFFIRMATION DE SOI

Avec les techniques de l'acteur

Apprendre à s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre



DUREE

2 jours – 14 heures

OBJECTIFS

- S'affirmer dans sa vie professionnelle dans le respect de soi et de l'autre, en toutes circonstances
- Améliorer ses relations avec ses collaborateurs
- Développer sa confiance en soi et contrôler ses émotions
- Savoir exprimer des critiques constructives

POUR QUI

- Toute personne désirant se sentir plus à l'aise, gagner en confiance et développer son aisance verbale et corporelle en toutes situations professionnelles.

PREREQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant, formateur professionnel pour adultes et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

EVALUATION

Feuille d'évaluation afin de mesurer la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement et de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de formation

PROGRAMME

- I. RAPPEL DES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION
 - Communication verbale
 - Communication non verbale
 - Communication para-verbale
- II. MAITRISER LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION
 - Développer l'écoute active,
 - Les techniques de questionnement et de reformulation
- III. EXPLOITER VOTRE AFFIRMATION DE SOI PAR LE CORPS, LA GESTUELLE, LE REGARD, LA VOIX (DEBIT, INTONATION, DICTION)
- IV. SAVOIR ARGUMENTER ET FAIRE FACE AUX OBJECTIONS AVEC TACT ET CONVICTION
- V. RESTER MAITRE DE VOS EMOTIONS POUR GAGNER EN CONFIANCE
 - Les techniques de respiration,
 - La bulle de confort
 - L'ancrage au sol
- VI. SAVOIR S'AFFIRMER AVEC INTEGRITE PAR UNE ATTITUDE « ASSERTIVE »
- VII. FAIRE PREUVE D'EMPATHIE ET DE BIENVEILLANCE EN CAS DE DESACCORD
- VIII. MAITRISER VOTRE IMAGE : METTRE EN ADEQUATION L'IMAGE PROJETEE ET L'IMAGE PERÇUE PAR LES AUTRES
- IX. SAVOIR DIRE « NON » SANS CULPABILISER
- X. ÉMETTRE UNE CRITIQUE
- XI. ANALYSER ET GERER LES SITUATIONS ET PERSONNALITES DIFFICILES
- XII. LEVER LES SITUATIONS DE BLOCAGE
- XIII. S'ENTRAINER ET DEVELOPPER DES REFLEXES UTILES POUR DES RELATIONS SAINES ET CONSTRUCTIVES (TECHNIQUES D'IMPROVISATION APPLIQUEES)

LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence différentes situations afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- Exercices de communication, d'échange et d'écoute, visant à acquérir de nouveaux réflexes.
- Débriefing, analyse et échanges entre les participants.
- Techniques de respiration et de relaxation.
- Nombre de participants limité.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com