

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

- Développer estime et confiance en soi pour s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre et améliorer ses relations interpersonnelles

COMPETENCES VISEES

- Développer son charisme par l'impact de la gestuelle et de la voix
- Renforcer sa confiance en soi
- Identifier ses émotions et exprimer ses besoins
- Exprimer des critiques constructives
- Faire face aux comportements des autres

POUR QUI

- Toute personne souhaitant développer une communication assertive

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 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.

LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

PROGRAMME

I. IDENTIFIER SON STYLE RELATIONNEL

- Découvrir son profil relationnel
- Identifier ses obstacles à l'expression orale
- Diagnostiquer ses points forts et ses points à améliorer

II. DEVELOPPER ET RENFORCER SON ESTIME DE SOI

- Se respecter soi-même et respecter les autres
- Identifier ses qualités et nourrir l'estime de soi
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Utiliser les ressorts de la communication : verbale, non verbale, para-verbale
- Exploiter son affirmation de soi par le corps, la gestuelle, le regard, la voix (débit, intonation, diction)

III. DECOUVRIR ET UTILISER LES OUTILS DE L'ASSERTIVITE

- Utiliser les techniques de communication : écoute active, questionnement, reformulation
- Mettre l'empathie au service de sa communication
- Rester maître de ses émotions : techniques de respiration, bulle de confort et ancrage au sol

IV. S'AFFIRMER EN TOUTE SITUATION

- Formuler et recevoir une critique
- Oser demander
- Savoir dire « non » sans culpabiliser
- Développer son sens de la répartie
- Savoir argumenter et faire face aux objections avec tact et conviction
- Oser exprimer vos sentiments
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs
- S'affirmer de façon « assertive » dans le respect de l'autre

V. REAGIR EFFICACEMENT EN SITUATION COMPLEXE

- Analyser et gérer les situations et les personnalités difficiles
- Faire preuve d'empathie et de bienveillance
- Résoudre les situations de blocage

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 pour des relations saines et constructives

EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com