

OFFRE DE FORMATION

Fabienne HOWSON
FORMATRICE ET COACH
0662570691
www.fabiennehowson.fr



NOM DU PROJET

**APPRENDRE A DIRE NON
S'AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE**

DESCRIPTION

Oser s'affirmer en situation professionnelle signifie pour l'individu être en capacité de pouvoir échanger, donner son point de vue, se respecter et se faire respecter. Pour ce faire, l'individu doit être en capacité de prendre sa place dans la relation, l'organisation.

À l'issue de cette formation, l'apprenant aura développé son assertivité et ses capacités de communication.

OBJECTIFS

- Découvrir les particularités de sa personnalité, prendre conscience de ses potentialités
- Utiliser ses capacités, ses qualités, ses limites
- S'affirmer, être confiant en groupe ou face à un public

PUBLIC CONCERNE

Cette formation est accessible à toute personne désirant développer ses compétences relationnelles pour réussir à s'affirmer positivement dans un environnement professionnel.

DUREE 2 jours + 1 jour (J+15)

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est exigé

A la suite de cette formation, il est possible de suivre un module d'approfondissement



PROGRAMME

APPRENDRE A DIRE NON S'AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

MODULE 1 : Etablir un diagnostic

- Etablir un bilan pour prendre conscience de sa réalité et de ses conséquences

MODULE 2 : Qualités à développer pour s'affirmer en situation professionnelle

- La communication et ses enjeux
- Prendre la parole en public
- L'impact des émotions dans la relation à autrui
- L'estime de soi / la confiance en soi

MODULE 3 : S'affirmer

- Apprendre à identifier les différents comportements
- S'adapter à la situation / aux personnes
- Savoir gérer les résistances et convaincre
- Connaître les limites de l'affirmation de soi pour mieux s'affirmer
- Méthode de résolution de problèmes

Outils pédagogiques : approche théorique, jeux de rôle, analyses de la pratique,

TEMOIGNAGES

(...) Formation très intéressante, ponctuée d'exemples concrets et d'exercices. J'ai adoré cette formation"
V.B.