

Objectifs :

Découvrir ses atouts, oser être soi-même,
Apprendre à accepter sa différence et la positiver,
Promouvoir et entretenir un climat de confiance en toutes circonstances,
Etre capable de faire valoir son point de vue, ses idées,
Etre en mesure de valoriser sa position dans un groupe de travail.

Publics concernés :

-Chefs d'entreprise
-Managers
-Toute personne exerçant une profession dont la qualité de la relation à l'autre est fondamentale (vente, conseil, accueil, gestion d'équipe ...)

CONTENUS DE LA FORMATION

- 1) Découverte de soi
A la découverte de ma propre attitude
- 2) Définition du thème
 - a. Les différents niveaux d'estime de soi et les conséquences dans ses relations à autrui
 - b. La notion d'estime de soi et son lien avec le développement de la confiance en soi et de ses capacités d'affirmation de soi.
- 3) Gestion de sa propre émotivité comme préalable à l'affirmation de soi.
 - a. Gérer le malaise physique et les émotions négatives
 - b. Modifier sa façon de penser et de raisonner
 - c. S'exposer à ce que l'on redoute plutôt que de l'éviter
 - d. Modifier son style de vie et sa façon de se comporter
 - e. Changer certains comportements
- 4) Développement de la confiance en soi, promotion de l'affirmation de soi
 - a. définition des termes et des enjeux pour chacun, liés à ces notions
 - b. découverte de son propre positionnement et comment l'optimiser
- 5) Apprendre à accepter sa propre façon d'être et à la mettre en valeur
- 6) Utiliser au mieux ses capacités relationnelles
- 7) Apprivoiser et gérer ses propres limites
- 8) Bilan et Evaluation de fin de formation

Durée : 2 Journées

Méthodes pédagogiques :

Analyse détaillée des attentes des membres du groupe,
Formation – action,
apports théoriques,
questionnaire relatif à la gestion de ses relations interpersonnelles, jeux de rôle,
grilles d'analyse .

Pour connaître le déroulement détaillé de la formation, nous consulter

Modalités :

Dans une salle de formation mise à disposition au RECCA
47 rue du Dr Schweitzer
51100 REIMS

Coût et date :
nous consulter

Votre contact :

**BÉATRICE BERARD
ALICOT**
Psychologue du Travail
Cabinet PARENTHÈSE
Membre du RECCA
43 avenue SAINT POL,
51100 REIMS
06/71/68/40/29 –
03/26/36/86/29
Adresse mail:
beatrice-berard-alicot@orange.fr
Site: Parenthèse-psychologie.com