

Développer sa confiance en soi et s'affirmer pour gagner en efficacité

Objectifs de la formation

- A la fin de la formation, le stagiaire est capable de :
- Appréhender les concepts d'estime de soi et de confiance en soi
 - Développer des comportements assertifs dans ses relations aux autres
 - Savoir utiliser des techniques opérationnelles pour s'affirmer

PROGRAMME

Estime de soi / confiance en soi

Valeurs, Ressources, Forces, Qualités

Arbre de vie confiance en soi

Les comportements d'inhibition, d'agressivité, de manipulation et d'affirmation : identification et conséquences relationnelles

S'affirmer en 6 étapes :

- Première étape : Formuler sentiments positifs, des compliments
- Deuxième étape : Recevoir des sentiments positifs, des compliments
- Troisième étape : Formuler des demandes
- Quatrième étape : Opposer un refus
- Cinquième étape : Formuler des sentiments négatifs, des critiques
- Sixième étape : Recevoir des sentiments négatifs, des critiques

CONTEXTE

Manquer de confiance en soi peut engendrer des difficultés à atteindre ses objectifs professionnels et personnels. La confiance en soi se développe tout au long de la vie. Elle permet de s'affirmer pour gagner en efficacité.

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public

AUCUN PRÉREQUIS

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation réalisée en présentiel lorsque les règles sanitaires le permettent ou en visio-conférence pour des groupes de moins de 6 personnes. Partages d'expériences, ateliers de mise en pratique et mise en situation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en fin de formation

CALENDRIER ET INSCRIPTION

Envoyer une demande par mail à contact@gallileo-coaching.com, une date sera ensuite déterminée.

INFORMATIONS PRATIQUES

- 2 demi-journée soit 7h
- 12 personnes maxi (inter ou intra entreprise)
- Lieu Bordeaux (adresse à confirmer)
- Horaires : 9h – 17h30 pause déjeuner incluse

TARIF

600 euros HT / personne
Tarif sur devis pour tout groupe supérieur à 4 stagiaires

Formation accessible aux personnes en situation de handicap