



Public

Toute personne qui veut faire une instruction de sa capacité à s’affirmer, développer l’estime de soi et construire des relations positives avec son environnement professionnel.



Pré-requis

Volonté de s’impliquer personnellement pour tirer les bénéfices de cette formation

Modalités et délai d’accès

Contact via le site internet ou par mail (contact@cer92.asso.fr) – réponse sous 48 heures

Présentiel/distanciel

Entretien préalable



Durée

14 heures sur 2 jours



Lieu

Entreprise ou au CER 92



Accessibilité

Nous prenons en compte votre handicap au cas par cas et adaptons notre prestation le cas échéant sur notre Centre de Formation ou les plateformes techniques.



Objectifs

- Apprendre à mieux se connaître, se faire confiance
- Développer le « sens de soi »
- Faire le lien entre comportements et émotions pour mieux les canaliser
- Prendre contact avec son Intelligence Emotionnelle



Animation

Formateur Consultant en Communication / Management



Méthode pédagogique

- Auto-diagnostic et analyse de situations
- Conseils personnalisés et plan d’action individuel en fin de stage



Modalité d’évaluation

Évaluation sommative – Quizz

Sanction

Attestation de formation



Législation

Néant



Tarif(s)

INTRA : voir devis

Lien avec d’autres certifications professionnelles, certifications ou habilitations : Non



Contenu

▪ **ANALYSER SA CAPACITE A S’AFFIRMER**

Identifier ses atouts et ses faiblesses

Comprendre les mécanismes du comportement « non-assertif »

Avantages et inconvénients de chaque attitude, pour soi, pour l’autre

▪ **OSER SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT**

Sortir de la zone de confort et « prendre des risques »

« Agir » plutôt que « Réagir »

Libérer son énergie positive et sa joie de vivre

▪ **L’AFFIRMATION DE SOI POUR ACQUERIR DE L’ASSURANCE**

Prendre en compte toutes les composantes émotionnelles de ses comportements

S’approprier les trois niveaux du comportement « assertif »

▪ **MIEUX SE CONNAÎTRE**

Messages contraignants, dynamique interne : quels freins peuvent-ils générer ?

Les Positions de Vie : croyances/valeurs fondamentales que nous avons sur nous-même et que nous utilisons pour justifier nos comportements : changer le regard sur soi.

Les injonctions : attitudes répétitives bloquantes, comment s’en dégager ?

▪ **SAVOIR EXPRIMER SES EMOTIONS**

Identifier ses embroyeurs émotionnels et en faire un atout

Faire émerger ses potentialités radars pour l’action

S’enrichir des sentiments authentiques