

Développer son assertivité ou affirmation de soi : niveau 2

Objectifs :

Cette formation s'adresse à toute personne qui maîtrise déjà les techniques d'affirmation de soi et qui souhaite les approfondir. Renforcer la confiance en soi et savoir faire face à des situations ou des personnalités difficiles oser affirmer sa valeur ajoutée ; acquérir des outils concrets et individualisés.

Programme :

Etat des lieux sur son assertivité et sa confiance en soi

- ✓ Apports sur la construction de la confiance en soi et de l'affirmation de soi
- ✓ Présentations approfondies des cinq dimensions ressources : le rationnel (intellectuel), l'affectif (relation à l'autre), le social (relation aux autres au travail), le physique (ressources corporelles), le sens (réalisation de ses valeurs dans le travail)
- ✓ Repérage par chaque participant de ses points forts et de ses axes de progrès en matière d'assertivité et de confiance en soi à partir des cinq dimensions ressources
- ✓ Choix et partage avec le groupe par chaque participant d'un ou de deux points importants à travailler durant le stage

Mises en situation et études de cas concrets individualisés

- ✓ Approfondissement en grand groupe des cas concrets individualisés
- ✓ Travail " sur mesure " à partir d'une étude de cas, d'un jeu de rôle ou d'un exercice approprié (succession des travaux " sur mesure " de chaque stagiaire)
- ✓ Apports théoriques complémentaires de l'animateur et synthèse des acquis des participants

Fierté et audace d'être soi

- ✓ Apprendre à se dépasser et accepter d'être vu par les autres dans son authenticité et dans sa force
- ✓ Préparer son défi personnel : assumer un talent face au groupe, se confronter à une difficulté, oser l'inhabitude
- ✓ Présenter devant un groupe " bienveillant et encourageant " son " défi "
- ✓ Débriefing collectivement (groupe, animateur et stagiaire) sur le " défi " réalisé

Plan d'action

- ✓ Identifier et fixer des objectifs correspondant aux cinq dimensions (Rationnelle, Affective, Sociale, Physique, Sens et Valeurs)
- ✓ Présenter son objectif de progrès au groupe qui donne des conseils et enrichit les projets

Code : A300

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

janvier : 24 au 25

mars : 21 au 22

juin : 20 au 21

septembre : 19 au 20

décembre : 26 au 27

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 03 matin, 05 matin et 08 matin

Avril : 05 matin, 08 matin et 12 matin

Juin : 13 après-midi, 14 après-midi et 17 après-midi

Octobre : 04 après-midi, 07 après-midi et 11 après-midi

Décembre : 06 après-midi, 09 après-midi et 13 après-midi

Public concerné :

Toute personne souhaitant s'affirmer de façon constructive en niveau 2

Intervenants :

Spécialiste du développement personnel

Pré-requis :

Avoir suivi niveau 1

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
Etudes de cas.
Exercices individuels et collectifs.
Retour d'expériences.
Tests.
Mise en situation.

	Entraînements. Echanges. Jeux de rôles et vidéos.
--	--