

Développer la confiance en soi et s'affirmer en situation professionnelle

S'affirmer positivement dans ses relations professionnelles est une clé de réussite pour soi et pour les autres. C'est devenir soi-même pour progresser vers la réalisation de soi, pour améliorer ses relations professionnelles et pouvoir faire face à des relations conflictuelles.

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant renforcer ses capacités de communication inter personnelle et sa confiance en soi.

Objectifs

- Prendre confiance dans sa communication interpersonnelle en adoptant un comportement assertif,
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance,
- Augmenter sa confiance en soi et renforcer son potentiel,
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive.
- Limiter ses réactions inefficaces dans une relation.

Programme

La communication interpersonnelle

- Principes et enjeux,

- Diagnostiquer ses atouts et difficultés.

Mieux connaître ses comportements dans ses relations aux autres

- Se dégager des comportements « pièges » (passivité, agressivité, manipulation),
- L'assertivité pour oser s'exprimer,
- Développer une relation adulte-adulte.

Développer l'estime de soi pour développer la confiance en soi

- S'accepter avec ses atouts et ses limites,
- Cultiver des convictions favorables pour faire émerger les ressources,
- Se mettre dans un état ressources,
- Identifier ses croyances « limitantes »,
- Identifier ses facteurs de stress.

Se ressourcer pour oser

- Apprendre à gérer son stress,
- Vouloir changer,
- Pratiquer la visualisation et l'ancrage positif.

Se préparer à communiquer de façon assertive

- Pratiquer l'écoute active,
- Définir son objectif de communication,
- Clarifier son discours et transmettre son message,
- Le langage non verbal.

Les situations de mise en pratique

- Formuler une demande,
- Apprendre à dire non et à dire oui,
- Améliorer ses relations professionnelles,
- Prévenir et gérer les conflits,
- Eviter la manipulation,
- Faire face aux techniques de blocage.

Les + de cette formation

- +Autodiagnostic de ses relations interpersonnelles,
- +Jeux de rôles et mises en situation,
- +Entraînement avec enregistrement vidéo.

3 jours - 21 heures
980 € HT par participant

Nous contacter
02 53 35 51 00

info@lgpconseil.com

WWW.LGPconseil.COM