

AFFIRMATION DE SOI

Objectifs :

- Améliorer son efficacité relationnelle et professionnelle
- Faire le point et mieux cerner ses mécanismes personnels
- Comprendre les rouages relationnels
- S'entraîner à une meilleure affirmation de soi

Durée : 2 jours

Type : Formation-Action

Pour qui : Toute personne souhaitant s'affirmer et développer sa confiance...

Principaux thèmes abordés

Comprendre les processus relationnels

- Les différents processus de l'échange entre 2 individus
- Univers personnel – cadre de référence collectif et personnel
- Le rôle important des valeurs et des principes dans notre réponse à l'autre
- L'influence des enjeux personnels
- Les différents systèmes de perception (explication et auto-diagnostic)
- Quand la difficulté est là : les réactions possibles

Les influences dans nos réactions

- Les enjeux personnels
- La volonté de protéger l'autre
- Le sens du devoir
- Le sentiment de supériorité / d'infériorité

Se situer dans son rapport à autrui

- La notion de rapport de force
- Les différents comportements en rapport de force
- Se rendre capable de choisir ses réactions
- Attendre de l'autre ? Changer l'autre ?

Affronter les situations qui nécessitent une bonne affirmation de soi

- La préparation personnelle : se rendre prêt
- Quel est mon objectif, quelles concessions vais-je accorder, quelles limites vais-je poser ?
- Le bon moment, le bon endroit, la bonne personne
- Dire au lieu de faire comprendre, demander au lieu de sous-entendre, expliquer au lieu d'imposer
- Améliorer sa qualité d'expression : les mots qui tuent, les mots qui construisent
- Veiller à son langage non verbal, le rapport à l'espace
- Améliorer en l'entraînant sa qualité d'écoute réelle
- Créer un climat favorable

[Programme détaillé sur simple demande](#)