

## Affirmez vous !

### 2 jours

**Prix : 1100 euros HT**

### Objectif

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi.
- Augmenter sa confiance en soi et renforcer son potentiel.
- Trouver son équilibre, y compris en situation de tension.

### Public

Cadres ou managers souhaitant cultiver la confiance en eux, pour plus d'efficacité personnelle

### Programme de la formation

#### 1. Les principes de l'assertivité

Identifier les registres en milieu professionnel.

S'affirmer en toute situation : les techniques à mettre en œuvre.

#### 2. Développer son potentiel de communication interpersonnelle

Identifier les zones de confort, de risque et de progrès, de panique.

Prendre des risques pour mieux s'affirmer.

#### 3. S'affirmer dans les situations difficiles

Savoir gérer les désaccords.

Identifier les intérêts mutuels.

Adopter un comportement constructif en toute situation.

#### 4. Mettre en place le changement

Définir des axes de progrès individualisés.

Elargir les responsabilités de chacun et encourager l'initiative (développer l'estime de soi des autres).

**Par groupe de 8 personnes**

### Le suivi

Cette formation est faite en groupe avec des ateliers et peut être suivie d'entretiens individuels personnalisés pour des séances de coaching.