

Intitulé du stage : Affirmation de soi

Public :
Tout public

Pré requis :
NA

Tarif :
1 700 € HT par
personne

Durée :
3 jours en groupe à Dijon

OBJECTIFS

- Contrôler l'émotivité accompagnant la prise de parole en public
- Acquérir une plus grande aisance en situation d'expression

CONTENU PEDAGOGIQUE

Comprendre la relation

- Les bases de la relation
- Les logiques de la compréhension
- Les interprétations

Les clés relationnelles

- Ecouter à bon escient
- Savoir reformuler
- Questionner utilement

Les émotions et la relation

- Le cerveau et les émotions
- Le rôle des émotions dans les réactions

Savoir rester en relation

- Apprendre à relativiser
- Savoir traduire une émotion en mots
- Repérer ses déclencheurs émotifs
- Oser dire sans peur

Sortir d'une situation difficile

- Analyser objectivement les causes des tensions
- Exprimer et/ou exprimer les non-dits
- Oser un plan d'action au service d'une solution

Elaborer son plan d'action

- Pratiquer des mises en situations
- Apprendre à auto évaluer ses atouts et ses faiblesses
- Définir son plan d'actions

METHODE PEDAGOGIQUE

Apports théoriques et pratiques, pédagogie interactive, auto diagnostic, cas pratiques

Plus pédagogiques

Support pédagogique
Suivi individuel pendant la formation, service après stage gratuit pendant 3 mois

Modalités d'inscription

contact@formation-cfr.fr - 03 80 28 01 68
Adresse : 3 allée André Bourland, 21000 Dijon



Des formations « sur mesure » conçues à votre demande
Co-animation pour une double écoute