



AFFIRMATION DE SOI

S'APPROPRIER LES OUTILS DE L'ASSERTIVITÉ POUR S'AFFIRMER ET RÉAGIR POSITIVEMENT



1 jr
(7h00)



Présentiel

Formation animée par
Brigitte TOMETY,
Formatrice, coach et
Certifiée Process Com
Son énergie et ses outils
Vous aideront à vous révéler !



ENJEUX

Vous rêvez de pouvoir exprimer vos pensées de façon juste et constructive, sans craindre d'être maladroit(e) ou jugé(e) ? Vous aspirez donc à plus d'assertivité dans vos comportements. Nous vous proposons donc un atelier pour vous aider à (re) trouver votre capacité à vous faire entendre tout en respectant vos interlocuteurs.

PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

OBJECTIFS

- Repérer ses jugements sur soi, sur l'autre, ses peurs, ses croyances, ses attitudes et comportements réflexes
- Gagner en assurance et en flexibilité relationnelle
- Être capable de développer son assertivité au quotidien

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne désirant améliorer ses aptitudes à communiquer et à faire face à des situations professionnelles délicates

MÉTHODES MOBILISÉES

- Tout au long de la formation, des outils ultra-concrets expérimentables en salle et applicables sans délai : exercices proposés durant la formation permettant de se construire son plan d'action personnel
- Traitement des freins à l'affirmation de soi grâce aux outils et techniques de la Process Com

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation pratique et théorique avec l'outil digital Klaxoon

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Mise à disposition sur notre site internet www.erys.fr du calendrier prévisionnel des sessions de formation pour chaque ville
- Formation en hôtel ou co-working center. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles aisément en transport sur chaque ville (métro, tram, voiture, bus...)
Votre convocation comportera un plan d'accès
- Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)
Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

TARIFS

- Interentreprises : 590€ HT par personne, soit 708€ TTC incluant les frais hôteliers (salle, déjeuners, pauses)
- Grille tarifaire accessible sur www.erys.fr
- Nous consulter pour une session en intra

AU PROGRAMME DE L'ATELIER

- Les clés de l'assertivité
- Savoir observer les différents comportements et attitudes assertifs
- S'entraîner à modifier ses comportements dans la gestion des situations délicates
- Poser les actions de progrès à mettre en œuvre et ses indicateurs de résultat

- L'animation par une coach et formatrice en efficacité personnelle et communication, certifiée Process Com
- Des exercices pour expérimenter et s'entraîner
- Un plan d'action personnalisé pour progresser
- Un début de parcours vers l'affirmation de soi dans un environnement soutenant et bienveillant. Un chemin vers la célèbre invitation philosophique « Deviens ce que tu es »

