

## AFFIRMATION DE SOI

*Etre capable de s'exprimer et de s'affirmer en milieu professionnel !*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ◆ Rester maître de soi et oser se positionner en tant qu'agent de maîtrise.
- ◆ Reconnaître les comportements non-affirmés et savoir les manager.

### PUBLIC ET PREREQUIS

- ◆ Agents de maîtrise, chefs d'équipe, techniciens, assistants. La formation s'adresse à toute personne en charge d'un service, d'une équipe ou cherchant à gagner en confiance.
- ◆ Il n'y a pas de prérequis.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ◆ Pratique et concrète, la formation met à disposition des participants, des outils et des méthodes directement utilisables et transposables au contexte de chacun.
- ◆ Formation pratique, elle alterne études de cas réels, simulations et entraînements.



### SANCTION DE LA FORMATION

*Le suivi de la formation sera assuré par la signature des fiches de présence matin et après-midi. A l'issue de la formation les participants se verront remettre une attestation de stage.*

### PROGRAMME

- ◆ Faire le point sur son style relationnel.
- ◆ Gérer la manipulation, la fuite et l'agressivité des collègues.
- ◆ Savoir formuler une critique constructive.
- ◆ Faire face aux critiques.
- ◆ S'affirmer tranquillement dans une relation.
- ◆ Développer sa confiance en soi.
- ◆ Elaboration d'un plan d'amélioration personnel pour améliorer son affirmation de soi.



### INFOS PRATIQUES

- ◆ Durée : 2 jours
- ◆ Dates : nous consulter
- ◆ Lieux : Colmar, Strasbourg
- ◆ Tarif : nous consulter

