



Objectif pédagogique

Acquérir les outils permettant de s'affirmer par l'expression de sa personnalité, sans peur de susciter de l'hostilité ou de l'indifférence de la part de son entourage ou environnement.

Public concerné :

Toutes les personnes qui souhaitent maîtriser leurs émotions et interagir dans la relation avec efficacité

Pédagogie :

Techniques : travail de groupe ayant trait aux relations en face à face ou face à un groupe, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle.

Travail sur des situations vécues en entreprise, apports théoriques et conseils personnalisés.

Un manuel pédagogique est remis à chaque participant

Évaluation écrite de la session par chaque personne

Programme

Comprendre la structure des émotions

Identifier, utiliser et gérer les différentes émotions

La combinaison des états de défense : 6 profils de personnalité différents

Apprendre à apprivoiser ses propres émotions

Découvrir le concept de l'affirmation de soi

Que signifie l'expression « affirmation de soi »

Apprendre à se servir de « l'index de conscience » : outil d'analyse des processus automatiques au niveau comportemental

Découvrir le dénominateur commun entre les concepts :

d'affirmation de soi,

d'assertivité,

de confiance en soi,

d'estime de soi

8 outils différents pour développer l'affirmation de soi

Analyse des automatismes, verbalisation, « du disque rayé », mes torts et travers, le questionnement, l'alternative, la négociation, la technique de l'édredon

Apprendre à gérer les situations difficiles

Savoir demander, savoir refuser, savoir faire une critique

Savoir recevoir un compliment, une critique

Découvrir la technique du DESC (Sharon et Gordon Bower)

