

S'affirmer dans ses relations professionnelles

L'affirmation de soi

Les relations que nous entretenons au travail peuvent être sources de satisfactions mais aussi de difficultés. L'affirmation de soi regroupe un ensemble de techniques comportementales visant à aider les individus à réduire leurs comportements inappropriés et à développer des comportements affirmés.

Certaines réactions émotionnelles engendrées par des difficultés relationnelles génèrent dans l'urgence des comportements de fuite ou d'affrontement qui ne sont pas toujours adaptés. Si elles se prolongent, ces réponses émotionnelles peuvent engendrer des conséquences désastreuses aux plans de la relation humaine ou de la résolution de problème.



Les grands objectifs

- Etablir et maintenir de bonnes relations
- Se sentir mieux armé et en confiance avec les techniques de communication affirmée
- Apaiser ses émotions sans perdre la face
- Atteindre ses buts en respectant l'autre



Quelques temps forts

- La communication est difficile parce que nous n'entrons pas en relation
- Le comportement affirmé ni inné ni spontané, qui s'apprend et est mis en place volontairement
- L'entraînement aux techniques d'affirmation de soi et ses effets sur notre état émotionnel
- Le jeu de rôle comportemental qui nous prépare à affronter les situations où il est nécessaire de s'affirmer



Si vous pensez cela, vous risquez de changer d'avis !

« Ce n'est que du théâtre, dans la vraie vie cela n'est pas reproductible »

« C'est scolaire, on doit réciter une technique ! »

« Ce n'est qu'une question de courage »



Comment reconnaître une personne ayant participé à cette formation ?

- Elle s'autorise à dire ce qu'elle pense
- Elle fait face aux demandes abusives
- Elle n'hésite pas à émettre une remarque tout en étant à l'écoute des émotions d'autrui
- Elle exprime ses émotions
- Elle sait manifester sa satisfaction suite à un comportement ou une action pertinente



Nos principes pédagogiques

- Une formation présentielle de 2 jours et un suivi personnalisé à distance
- Un programme d'entraînement : 40% d'expérimentation, 10% de théorie, 50% de pratique
- L'accès offert au portail EvaFormAct® pour prolonger l'expérience, tester ses compétences et progresser



A qui s'adresse cette formation ?

- A tous les acteurs de l'entreprise

Stimulus