

Quoi de plus difficile que d'affirmer qui je suis sans être en réaction par rapport aux comportements d'autrui ? Comment m'affirmer sans m'imposer ? C'est ce que vous propose cette formation.

■ Pour qui ?

Toute personne souhaitant accroître sa confiance en elle et développer des relations plus claires, plus sereines et plus efficaces avec ses interlocuteurs

■ Objectifs :

Une formation pour que vous soyez capable :

- D'oser affirmer qui vous êtes et d'être vous-même, tout en restant accepté socialement
- De communiquer en vous affirmant, tout en respectant autrui
- De faire passer des messages forts

■ Programme :

1. Pointer et analyser les croyances dynamisantes et les croyances limitantes qui me guident.
2. Prendre conscience de l'opinion réflexe que j'ai de moi et des autres
3. Dépasser mes auto-limitations : découvrir et expérimenter des ressources personnelles jusque là inutilisées
4. Repérer chez moi et chez autrui les attitudes non-affirmées : la fuite, l'agressivité, la manipulation et mesurer leurs conséquences négatives
5. Transformer ces comportements en comportements affirmés, respectueux de l'autre
6. S'entraîner à s'affirmer à partir de situations concrètes :
 - Oser dire non, faire respecter mes limites et mes droits
 - Oser émettre ou recevoir une critique
 - Oser donner ou recevoir un compliment
 - Oser formuler une demande directe en individuel ou dans un groupe, recevoir une demande et oser refuser

■ **Durée :** 2 jours consécutifs ou 2 x 1 jours