

S'affirmer et communiquer efficacement - 2022

Durée
3 jours
21 heures

Prérequis
Aucun

Tarifs
Inter : 1320 euros/pers
Intra : nous consulter

Organisation en présentielle ou multimodale

Délais d'accès : jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

Contact
S. Chery
06 81 65 81 92
sylvain@ecosyscoaching.fr

Personnes en situation de handicap
Accueil et accompagnement personnalisé
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP
Référént Handicap Ecosys : Sylvain Chery

Objectifs

- Découvrir l'affirmation de soi et ses effets
- Optimiser sa communication interpersonnelle
- Prendre en compte les émotions (les siennes, celles d'autrui)
- S'affirmer en situation conflictuelle

Contenu

- Les types de comportements sociaux et leurs caractéristiques
- Définir l'affirmation de soi et identifier ses bénéfiques
- Origine du manque d'affirmation de soi et répercussions
- Savoir utiliser les clefs d'une communication efficace
- Prendre en compte la communication non verbale
- Identifier les filtres qui influencent notre communication
- Renforcer son estime et sa confiance
- Prendre conscience de ses émotions, sentiments, humeurs
- Agir avec aisance face à l'expression émotionnelle d'autrui
- Rester affirmé en situation de conflit

Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s)
- Jeux de rôles
- Réflexivité individuelle
- Jeux divers
- Vidéo

Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation
Quiz de connaissances / Evaluation à chaud / Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid
Bilan intermédiaire et final avec les commanditaires

Votre formateur

10 ans d'expérience de formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel
Praticien en neurosciences
Approche systémique / Analyse transactionnelle / PNL
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées