



Un chemin vers votre réussite professionnelle

www.eclosyscoaching.fr

S'affirmer et communiquer efficacement - 2026

Durée
3 jours
21 heures

Prérequis
Aucun

Tarifs
Inter : 1350 euros/pers
Intra : me consulter

Organisation en présentiel ou multimodale

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

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

Personnes en situation de handicap
Accueil et accompagnement personnalisé
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP
Référent Handicap Eclosys : 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 bénéfices
 - 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) et jeux de rôles
 - Approche ludique
 - Théâtre d'impro
 - Réflexivité individuelle et collective
 - Neuropédagogie

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

Votre formateur

15^{ème} année d'expérience de coach professionnel et formateur /
20 ans d'expérience dans le sport professionnel
Praticien en neurosciences – Certifié en animation de GAP

Approche ludique, systémique et théâtre d'impro / Analyse transactionnelle / PNL
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées