

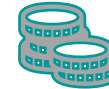
Augmenter sa confiance en soi et son assertivité

Devenir son meilleur ami et s'affirmer en toutes situations

Référence : CPS01



2 jours



Intra-entreprise :
2 400 € HT/session



Tout public

OBJECTIFS

- ➔ Comprendre les leviers de la confiance en soi
- ➔ Savoir aborder les situations relationnelles difficiles en ayant un comportement assertif

PROGRAMME

- 1. Connaître les 3 volets de la confiance en soi**
 - Auto-diagnostic de son niveau de confiance en soi
 - Trouver la juste estime de soi
 - Connaître ses forces, accepter ses limites
- 2. Comprendre ses émotions pour mieux les réguler**
 - Se familiariser avec les bases de l'intelligence émotionnelle
 - Identifier ses déclencheurs
 - Repérer les biais cognitifs à l'œuvre
- 3. Développer son assertivité**
 - Auto-diagnostic de son style relationnel
 - Connaître les bases de l'assertivité
 - Mettre en place les bases d'un bon dialogue
 - Etude de cas rapportés par les stagiaires
- 4. S'affirmer sans agressivité dans les situations délicates**
 - S'entraîner à dire non, à formuler et à recevoir une critique, à faire valoir ses droits
 - Etude de cas rapportés par les stagiaires
 - Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis

Pré-requis

Aucun



Formation animée par
Isabelle Hornecker,
psychologue du travail
et coach certifiée



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques

Pour une étude personnalisée de votre besoin en formation, contacter Isabelle Hornecker : 06 43 59 65 44 – ihornecker@ethica-rh.fr