

Maîtrise et affirmation de soi : l'assertivité au quotidien

OBJECTIFS

Cette formation permettra au stagiaire :

- d'apprendre les techniques permettant de s'affirmer,
- d'ajuster son comportement à celui de ses collègues avec une réelle assurance,
- de prendre conscience de ses points forts, de ses compétences et talents afin d'améliorer sa propre connaissance de lui-même,
- de faire face aux différentes situations de tensions et de conflits interpersonnels tout en évitant d'en générer lui-même,
- de prévenir et résoudre les conflits de manière optimale,
- de mettre quotidiennement en pratique l'assertivité, afin de créer et maintenir des relations de qualité, efficaces et durables.

CONTENUS

- Identifier son profil assertif en contexte professionnel
- S'affirmer au quotidien et de façon durable
- Savoir dire « non » avec assertivité
- Analyser, modifier et ajuster ses comportements en situation professionnelle
- Etablir des relations professionnelles sereines et constructives
- Agir et réagir efficacement dans une situation délicate, ou face à un comportement déstabilisant
- Ateliers de mise en pratique

INFORMATIONS PRATIQUES

Public visé :

- toute personne souhaitant s'affirmer dans son environnement professionnel, pour y travailler plus sereinement

Pré-requis :

- Aucun

Durée :

- 2 jours

Prix de la formation :

- Nous contacter

Contact :

Nina de PAULA
06.02.35.85.24
www.adiantis.fr
info@adiantis.fr