



Sarah SERIEVIC
Consultante en
développement personnel.
Spécialiste de l'expression
orale et comportementale.

S'AFFIRMER POUR UNE RELATION EFFICACE

LA PROBLEMATIQUE

Pour s'affirmer, il faut davantage de pouvoir d'influence que de pouvoir d'autorité.

Il s'agit de développer les compétences des personnes en matière de relation, initiative et respect de l'autre.

Ce stage permet de développer une qualité de présence efficace face à ses partenaires et de retrouver le sens du plaisir dans l'échange.

Chacun en mesurera les répercussions immédiates sur un plan opérationnel dans son activité quotidienne et son management.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Membres du comité de Direction, managers, cadres intermédiaires

OBJECTIFS

- Comprendre le processus d'affirmation de soi
- Repérer ses propres attitudes et leurs effets sur les partenaires
- Retrouver le contact avec nos forces vives
- Prendre conscience du matériel avec lequel nous travaillons : c'est-à-dire nous mêmes
- Prendre contact avec nos sensations
- Développer la confiance en soi

PRINCIPAUX AXES DE TRAVAIL

- Le concept d'affirmation de soi dans les différents contextes (sociaux, institutionnels et personnels)
- Les freins à l'affirmation de soi
- Les attitudes favorisant l'affirmation de soi
- Les différentes ressources pour améliorer la relation d'affirmation

METHODES

- Entraînement à la respiration, silence, voix, débit, intonation et regard
- Exercices autour de l'expression du corps, du visage et de la gestuelle
- Travail d'écoute active : reformulation, synchronisation, observation
- Analyse de l'impact d'autrui sur soi et réciproquement
- Mise en jeu et analyse de situations amenées par les participants ou proposées par l'intervenante

DUREE

3 jours en résidentiel

BUDGET

Devis sur demande, facturation à la journée, hors frais de déplacement et d'hébergement du consultant, hors frais de conception, d'élaboration de supports pédagogiques spécifiques et de location de matériel vidéo si nécessaire.