

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

S’AFFIRMER DANS LA RELATION

S’affirmer, c’est se manifester avec détermination et écouter l’autre dans le respect de soi et de l’autre.

PUBLICS

- Tout professionnel, quel que soit sa profession et son statut, ayant à affirmer des idées, exercer son influence de façon constructive et se positionner face aux autres, qu’il s’agisse de collègues, de managers, de patients, d’élèves, de clients, de partenaires...
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

Cette formation vise à développer ses compétences à se positionner dans une situation donnée :

- Savoir clarifier ses objectifs, les hiérarchiser
- Savoir exposer ses idées, discuter, échanger, défendre un point de vue, des intérêts...
- Savoir formuler une demande, une critique, une relance, un refus...
- Savoir écouter une opinion différente de la sienne
- Savoir se positionner face à une demande, une critique, un refus...
- Savoir faire face à une situation difficile en gardant son calme et sans couper le contact
- Devenir conscient de sa propre agressivité, de celle des autres
- Utiliser ses ressources pour agir de manière créatrice et constructive
- Prendre sa place, participer, être acteur

CONTENU

- Les quatre attitudes face à une situation difficile (agressivité, fuite, manipulation, assertivité)
- Les quatre formes de violence
- La « fenêtre d’acceptation » de Thomas GORDON, le message d’affirmation, l’écoute active
- Les attitudes favorisantes : la permission, l’estime de soi et de l’autre
- Les droits de la personne affirmée et de leurs bons usages

MÉTHODE

- Temps de travail en individuel, en petits et grands groupes
- Apports théoriques issus notamment de l’approche Gordon, l’Analyse Transactionnelle, Communication NonViolente, Thérapie Sociale, Gestalt, Programmation Neuro-Linguistique
- Expérimentations de situations amenées par la formatrice et par les participants
- Exploitation du vécu du groupe en lien avec le thème

28h – 4 jours