



- Formation
- Conseil
- Coaching

Développer affirmation et confiance en soi dans le cadre professionnel

Le cadre du travail suppose le plus souvent que les acteurs disposent d'une large confiance en eux-mêmes et d'habiletés d'affirmation. Mais les circonstances de la vie professionnelle ou des événements privés peuvent affecter ces compétences.

Cet atelier sera l'occasion pour les participants de comprendre les clés de leur confiance en eux-mêmes et des facteurs qui peuvent l'altérer.

A l'aide d'exercices variés nous explorerons de nouvelles opportunités de développer l'assertivité et l'affirmation de soi dans le respect de son cadre professionnel et des personnes.

Objectifs

- Identifier ses points forts et ses points "sensibles"
- Ajouter de nouvelles options à sa palette actuelle
- Relancer des situations bloquées
- S'affirmer sans complaisance et sans hostilité

Contenu

- Le cadre de référence
- Les canaux de communication
- Le mini-scénario
- Le circuit du scénario

