Sup de Co Entreprises

La maîtrise de soi

thème

— Communication et développement personnel

objectifs

— Mieux se connaître.
— Savoir adopter une communication adaptée.
— Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.

programme

JOURS 1 ET 2

Faire le point sur son style relationnel
— Mieux connaître son style relationnel.
— Identifier les conséquences pour soi-même et pour les autres.
— Renforcer son affirmation de soi.
— Comprendre les agents « stresseurs » et les surmonter.

S'adapter aux hommes et aux situations
—Tenir compte du cadre de référence.
— Utiliser l'empathie en 3 étapes pour des échanges constructifs.
— Savoir dire NON.
— Utiliser les mots pour le dire et le corps pour l'exprimer.
— Comprendre les 3 modes de communication : les 3 V : le Visuel, le Verbal et le Vocal.
— Observer, comprendre le ressenti de l'interlocuteur
— Se synchroniser.

Etre assertif : l'affirmation de soi
— Les fondamentaux.
— La méthodologie.
— Les applications concrètes.

Savoir formuler une critique constructive
— Utiliser la méthode DESC.
— Faire face aux critiques.

Renforcer la confiance en soi
— S'appuyer sur ses réussites et ses qualités.
— Prendre du recul.

PÉDAGOGIE
— Apports méthodologiques : méthode fondée sur l'action et la participation.
— Exercices et applications immédiates filmées ou enregistrées, cet outil pédagogique crée un « effet miroir » qui permet de prendre conscience de ses points positifs et axes d'amélioration.
— Débriefing des mises en situation, définition des axes d'amélioration et plan d'action.
— Accompagnement individuel personnalisé.

PUBLIC VISÉ
Toute personne qui souhaite développer sa communication et sa confiance en soi.

DURÉE
— 2 jours
— Dates : - 19 et 20 mars 2012
- 27 et 28 septembre 2012

TARIF
— 726 €
— Repas inclus
— Formation éligible au D.I.F
— Financement : nous consulter

sup de co entreprises
groupe sup de co amiens / picardie

Sup de Co Entreprises Amiens Picardie
supdecoentreprises@supco-amiens.fr
Tél. : +33 (0)3 22 82 23 70
www.supdecoentreprises.com

Mélanie Bontant (inter), +33 (0)3 22 82 23 70
Etienne Devantoy (intra), +33 (0)3 22 82 24 21
Nathalie Devisme, +33 (0)3 22 82 23 44