



2 jours
Paris
8 participants

> Développer l'aisance relationnelle et l'affirmation de soi

Objectifs

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Acquérir les techniques d'affirmation de soi
- Etre plus à l'aise dans ses relations professionnelles pour gagner en confiance

Programme

Les composantes de la communication

- Les mécanismes et différents niveaux de communication
- Le langage verbal et le langage non verbal
- Points communs et différences entre communication et relation

Les attitudes positives dans la relation

- L'écoute active
- L'empathie pour comprendre
- La place des émotions dans la relation
- L'orientation mentale positive

Les comportements et attitudes dans les relations

- Apprendre à se connaître pour mieux communiquer
- Les principales attitudes et leurs conséquences
- Les positions de vie
- L'attitude « d'affirmation de soi »

La maîtrise de l'inattendu : incertitudes, malentendus, objections, conflits

- Comment déjouer les impasses
- Savoir accueillir les sentiments négatifs
- Reconnaître ses besoins, ses valeurs, ses objectifs
- S'autoriser à dire et à agir pour gagner en confiance

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et participative, approche concrète à partir de l'expérience des participants, apports théoriques, exercices pratiques, auto diagnostics, thèmes de réflexion. Mises en situation.