

Affirmation de soi

I. Comprendre la notion d'affirmation de soi

- a. La construction de l'affirmation de soi
- b. Le lien avec la confiance en soi
- c. L'assertivité

II. Connaître les conséquences

- a. Les sources d'un manque d'assertivité
 - b. Les conséquences au travail
- Mises en scène

III. Améliorer l'affirmation de soi

- a. Prendre sa place au travail
- b. Laisser leur place aux autres

Exercices pour appliquer les outils ; Mises en scène

IV. Améliorer la communication

- a. Pratiquer l'écoute active
- b. Gérer ses émotions

Mises en scène ; Exercices pour appliquer les outils

Affirmation de soi

Durée : 2 jours, 14 heures

Tarif : Nous consulter

Formateur : Anaïs Kustler est Psychanalyste, Hypnothérapeute, formée également en écoute active

Elle exerce en cabinet, recevant les personnes en individuel ou en séances de groupe.

Nombre de stagiaires : 4 à 8

La formation est adaptable en fonction des besoins : entreprise ou institution, accent mis sur une situation particulière, etc.

Une étude gratuite de vos besoins est effectuée avant la formation, sur place ou par téléphone, pour l'adapter entièrement à vos problématiques.

Un suivi post-formation de 6 mois est assuré pour entretenir les résultats et répondre aux questions.