

CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI

Présentation:

Cette formation s'adresse aux personnes qui ont des difficultés à engager une conversation, verbaliser leurs idées et leurs sentiments lorsque c'est nécessaire, qui n'osent pas demander ou refuser, ou dont le comportement les empêche de prendre leur place. Vous apprenez à gérer vos émotions, à utiliser vos ressources pour vous exprimer librement, et vous affirmer sereinement.

durée: 2 jours consécutifs, semaine ou week-end

public concerné:

Tout public, en particulier les personnes qui souhaitent renforcer leur image en affirmant leurs compétences professionnelles et relationnelles (par exemple: les assistants, employés)
Toute personne évoluant dans un milieu compétitif, les commerciaux, responsables d'équipe.

Objectifs

- acquérir les bases de la motivation et de l'affirmation de soi
- analyser ses comportements, identifier les attitudes inefficaces et adopter des attitudes d'affirmation
- repérer et gérer les situations potentiellement difficiles
- décider d'une stratégie de progrès pour sa vie personnelle et professionnelle
- s'avoir s'affirmer en toutes circonstances

Contenu pédagogique

- langage verbal et non verbal
- les bases d'une bonne communication: délivrer un message précis et clair
- interactions émotions - comportements
- analyse de situations fréquentes: comment faire une demande, donner une réponse, refuser, formuler et recevoir une critique, exprimer un avis...
- technique du disque rayé
- sophrologie: techniques de visualisation, expulsion du négatif, relaxation
- techniques énergétiques d'expression des émotions, automassages

Points forts:

- pédagogie active: travail en petits groupes pour favoriser la qualité des échanges
- équilibre entre enseignement théorique et exercices pratiques (50 % - 50%)
- adaptation aux demandes du groupe
- accompagnement individuel pendant et après la formation
- bonus: concept unique
- support pédagogique remis à chaque participant
- ambiance conviviale
- financement adaptable à vos possibilités

Bonus

Au cours de la formation, vous apprendrez en complément des techniques de sophro-relaxation énergétiques adaptées au besoin du groupe, utilisables quotidiennement pour vous ressourcer et vous détendre.

Tarif:

300 € HT pour les professionnels

groupe limité à 12 participants

financement: paiement en plusieurs fois possible, éligible au DIF

Dates et lieux: consulter le site internet www.coachrelax.fr



Hélène HOLTZSCHERER
12 rue du FOUR
34210 SIRAN
Tél: 06 78 56 95 45
helene@coachrelax.fr
www.coachrelax.fr

DEMANDE DE DEVIS

Votre Entreprise

Adresse

Code Postal Ville.....

Téléphone.....

Site internet.....

Personne à contacter.....

Téléphone direct

Email.....

Nous souhaiterions une offre de votre part pour les formations suivantes:

Intitulé de la Formation	Nombre de personnes	Durée
Comprendre son stress pour gagner en sérénité		2 jours
Outils PNL pour		3 ou 4 jours
Définir et atteindre un objectif		1 jour
Confiance et Affirmation de soi		2 jours
Accompagnement individuel		personnalisé
Séances de groupe		

Autre demande:

Date et Signature