

Développement personnel

Formation inter-entreprise

AFFIRMATION DE SOI, STRESS ET CONFLITS : Mieux vivre avec

Public

- Toute personne désirant développer l'affirmation de soi dans sa communication

Pré-requis

- Aucun

Durée :

- **2 jours** soit 14 heures

Dates

- **A définir**

Horaires

- 9h00-12h15 & 13h45-17h30 - déjeuner offert

Lieu :

- Pôle Formation de la CCI des Ardennes
Campus Sup Ardenne
8 rue Claude Chrétien
08000 Charleville Mézières

Effectif :

- De 3 à 10 participants

Méthode pédagogique

- Points théoriques essentiels
- Exemples et schémas pour associer
- Mise en situation réelles pour s'impliquer
- Jeux d'apprentissage pour intégrer, mémoriser et tester vos connaissances
- Echanges et exemples vécus

Intervenant

- Frédéric CAUET – Formateur consultant RH, il conseille les entreprises dans les domaines de l'emploi et de la formation des jeunes et des adultes et forme depuis 24 ans

Validation

- Attestation de formation
- Feuille d'émargement

Coût de la formation

- **686.00 € / participant**
Prestations exonérées de TVA

S'approprier les mécanismes de l'estime et de la confiance en soi

- ✓ Définir estime de soi et confiance en soi, faire le point pour soi-même

Identifier son système de réaction spontanées en cas de non-assertivité

- ✓ La passivité ou comment fuir la situation
- ✓ L'agressivité ou comment passer en force
- ✓ La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre

Développer et renforcer sa confiance soi

- ✓ Connaître les positions de vie, se respecter soi-même et les autres

Les émotions, radars pour l'action

- ✓ Que faire face « aux élastiques », « rackets », « face aux timbres »

Faire vivre les signes de reconnaissance

- ✓ Les freins « à la reconnaissance »
- ✓ Savoir donner, recevoir, donner, refuser et se donner

Dire « non », poser des limites

- ✓ Pourquoi est-ce difficile de dire non
- ✓ Les avantages à savoir dire non avec assertivité

Demander, exprimer et recevoir une critique

- ✓ Construire sa formulation
- ✓ S'autoriser des droits tout en respectant ceux des autres
- ✓ Formuler, choisir les mots justes

Des messages contraignants aux messages autorisants

- ✓ L'origine « des petites voix qui peuvent nous rendre la vie difficile »
- ✓ Les antidotes à « ces petites voix »

Comprendre les mécanismes du stress

- ✓ Définir la notion de stress
- ✓ Nous réagissons tous différemment face au stress
- ✓ Le mécanisme du stress ?
- ✓ Quels sont nos stressseurs ?
- ✓ Quels sont les symptômes du stress ?
- ✓ Ces croyances qui nous stress

Les outils de gestion du stress

- ✓ Le syndrome général d'adaptation
- ✓ Des croyances limitantes aux croyances aidantes
- ✓ Les techniques du lâcher prise

Gérer les conflits interpersonnels pour mieux vivre avec les autres

- ✓ Problèmes ou conflit ? Qu'est-ce qu'un conflit ? Les vertus du conflit
- ✓ Les sources du conflit au travail
- ✓ Quelles attitudes adoptées face à un conflit ?
- ✓ A quel « étage » se situe le conflit ? (les niveaux logiques)