S'AFFIRMER POUR MIEUX COMMUNIQUER

TER-EFFI312
MAJ 01/02/2023

Nature de l'action
Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

Personnel concerné
Tout public.

Pré-requis
Aucun.

But professionnel
Développer sa capacité à communiquer avec son entourage professionnel.

Objectifs pédagogiques
Être capable :
- d'acquérir de nouveaux réflexes et de nouvelles stratégies pour s'affirmer sereinement et avec justesse,
- de développer la confiance en soi et nourrir l'estime de soi,
- de formuler des demandes et critiques de manière constructive.

Mode d'évaluation
Une évaluation qualitative de la formation est demandée aux stagiaires en fin de stage.

Méthodes pédagogiques
- Pédagogie active centrée sur les attentes des participants.
- Apports théoriques pluridisciplinaires.
- Echanges, débats.
- Exercices, jeux de rôle, travaux individuels et en groupe.

Sanction de la formation
- Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.
- Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis.

Durée
2 jours, soit 14 heures.

Accessibilité aux personnes handicapées
- Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Contact : Odile BUGAT au 05 59 90 01 18 ou odile.bugat@asfo.fr

PROGRAMME

RENFORCER UN NIVEAU D'ECOUTE, DE CONFIANCE ET DE RESPECT GENERATEUR D'EQUILIBRE DANS LA RELATION
- Communication verbale et non verbale
- Utilité de l'affirmation dans les relations : le oui et le non
- Transformer les critiques en informations utiles
- Prendre de la distance, du recul tout en gardant la motivation d'une bonne communication pour parvenir à une résolution de problèmes.

SE FAIRE CONFIANCE ET FAIRE CONFIANCE POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Développer des attitudes et paroles positives
- Renforcer la confiance en soi et nourrir l'estime de soi, piliers de notre équilibre et de notre développement
- Développer sa fluidité relationnelle.

DEVELOPPER ET RENFORCER SES RESSOURCES
- Apprendre à chacun des démarches et techniques favorisant une relaxation optimale
- Constater un mieux être par la pratique régulière de la respiration
- Relaxation créative et visualisations.

ASFO Béarn Soule Bigorre - Parc d'Activités Pau-Pyrénées - 17 avenue Léon Blum – **64000 PAU**
Tél. 05 59 900 120 – Fax 05 59 840 422 contact@asfo.fr
N° SIRET : 782.355.408.000.25 – N° Déclaration d'activité : 72.64.00007 – UAI 0642020Y
Organisme certifié Qualiopi, pour « les actions de formation, les bilans de compétences et les actions de formation par apprentissage » sous le n°00245