



BUROSCOPE
BOOSTEZ VOS COMPÉTENCES !

AFFIRMATION DE SOI

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

1 jour – 7 heures

Organisation

Diagnostic / positionnement avant la formation.

Pédagogie en face à face : alternance entre les connaissances "terrain" et les apports théoriques.

Écoute active des besoins, réponse aux attentes tout en respectant les objectifs pédagogiques fixés.

Échange avec le groupe afin de faire ressortir les notions-clés de la formation.

Mise en pratique à travers des exercices d'entraînement, jeux de rôle.

Mise en situation filmées sur les scénarii mettant en application les apports méthodologiques (pour certains modules).

Remise de fiches techniques ou support de cours.

Remise d'une attestation de formation.

Évaluation

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

Objectifs de formation

Etre capable de :

- Renforcer sa confiance en soi
- S'ancrer dans des attitudes physiques qui soutiennent la confiance en soi
- Oser s'affirmer en communiquant avec empathie et assertivité pour développer sa confiance en soi et celle d'autrui

Programme

Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

- Quelle image ai-je de moi-même ?
- Comment les autres me perçoivent ?
- Changer, est-ce vraiment possible ?

Travail de réflexion sur soi à travers des exercices écrits.

Renforcer la confiance en soi

- Les 4 étapes de la métamorphose : le déclic, le doute, les résistances, la concrétisation
- Connaître et reconnaître sa valeur et ses qualités
- S'appuyer sur ses compétences
- Comprendre ses réactions et mieux s'accepter
- Oser être soi-même et gagner en assurance

Travail de réflexion sur soi à travers des exercices écrits. Les stagiaires définissent ensuite des objectifs personnels afin d'avoir des solutions concrètes pour agir dans leur changement.

Développer une attitude responsable et autonome

- Exprimer ou refuser une demande sans agressivité
- Se faire respecter
- Savoir dire non
- Positiver.

Jeux de rôle basés sur le vécu des stagiaires (possibilité de filmer les simulations)



4 rue de Bray – ZI Sud-Est – 35510 Cesson-Sévigné - Tél. : 02.99.22.84.84 – Fax : 02.99.22.84.80
e-mail : rennes@buroscope.fr – www.buroscope.fr - S.A.S au capital de 83 200 € - RCS Rennes B331 267 765
SIRET 331 267 765 000 47 – Code NAF 8559A - N° déclaration d'activité : 533 501 708 35