



AFFIRMATION DE SOI ET PERFORMANCE



Durée
8 heures



Date début prochaine
session
sur inscription



Nb places dispo.
/



Langue
/



LIEU DE LA FORMATION

IFSB Possibilité de formation intra-entreprise

Référence : M4095

Formateurs : Professionnels du secteur

Partenariat : Cette formation est organisée en collaboration avec Progress Management et Communication.

Effectif max : 12 participants

Langue : FR

Cible : Toute personne soucieuse de développer ses capacités de qualité relationnelle.

Tarif : 475,00 € HTVA

Tarif membre : 395,00 € HTVA



ACCÈS AU LIEU DE FORMATION

INSTITUT DE FORMATION SECTORIEL
DU BATIMENT SA.

PUBLIC CIBLÉ

Toute personne soucieuse de développer ses capacités de qualité relationnelle.

OBJECTIF

- Construire des relations harmonieuses de manière à mettre en place les éléments nécessaires au progrès et à l'adéquation à de nouveaux défis et de nouvelles réalités, quel que soit notre fonction.
- Mesurer sans cesse le coût des comportements inadéquats et y porter remède.
- Réduire les pertes de temps et d'énergie par manque de qualité relationnelle et focaliser toutes les forces disponibles sur votre mission première.
- Devenir une valeur permanente d'exemple face à notre entourage, quel qu'il soit.

CONTENU DE LA FORMATION

- L'assertivité et vous : bilan actuel avec autodiagnostic.
- L'assertivité dans votre univers proche : vos relations aujourd'hui.
- Les dangers des comportements traditionnels et la mesure du delta "idéal-actuel".
- Les méthodes d'expression assertive.
- Oser dire non quand il le faut.
- Gérer les gens difficiles (agressifs, manipulateurs, ...).
- La gestion des situations vécues.

PÉDAGOGIE

Stage de formation très participatif, appuyé d'exemples concrets et d'applications pratiques.

Chaque stagiaire reçoit un manuel de référence lui permettant d'intégrer les bons comportements au quotidien.

Les divers exercices collent à la réalité vécue par les participants.

Les connaissances acquises permettent une analyse permanente de ce qui est applicable et la mise en place de solutions utilisables au quotidien.