



CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, AFFIRMATION DE SOI

L'affirmation de soi c'est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins. C'est exprimer ce que nous ressentons. L'affirmation de soi est une attitude intérieure qui consiste à croire que nous avons une valeur (Estime de soi). C'est le pouvoir d'agir face à ses besoins, à son environnement (Confiance en soi).



OBJECTIFS :

- Maîtriser les différences de ces trois réalités
- Gérer ses émotions
 - Les nommer
 - Les reconnaître chez l'autre
 - Les verbaliser
 - Parler de son ressenti physiologique
- Identifier ses croyances limitantes
- S'affirmer avec assertivité/Apprendre à dire « Non »
- Prendre conscience de ses ressources

POUR QUI ?

Tous les salariés, les cadres, les managers et les dirigeants d'entreprise ayant pour mission de travailler en équipe et d'encadrer des collectifs.

PROGRAMME :

Module 1 : Apprendre à reconnaître ces trois réalités

Auto évaluation, identifier si ma difficulté est d'ordre de la confiance ou de l'estime de moi. Faire un lien avec les émotions. Exercice.

Définition de l'assertivité.

Les trois comportements négatifs d'affirmation de soi, « Position haute ».

Adopter un comportement assertif. Cercle vertueux, causes à effets

Module 2 : La construction de notre réalité

Identifier nos croyances limitantes et nos valeurs. Mettre en place un nouveau comportement.

Module 3 : Amorcer le changement avec des actions concrètes.

Auto évaluation des besoins, déterminer des objectifs en tenant compte de l'écologie de la personne.

Les bénéfices et inconvénients du changement.

DUREE : 2 jours (14 heures).

NOMBRES DE PARTICIPANTS : 5 à 10 participants

COUT : Nous consulter

FORMATRICE : Nathalie SOTTORIVA - NS Coaching

INSCRIPTIONS : contact@accueil-quatre-etoiles.fr ou 06.75.31.82.48

ACCUEIL QUATRE ÉTOILES

Le Pré Catelan, Bat F, 78 allées Jean Jaurès, 31000 TOULOUSE

Cap Delta, Parc Technologique Delta Sud, 09340 VERNIOLLE

SARL au capital de 2000€, RCS de Toulouse, SIRET N° 522 927 763 000 22/ Code APE 8559A

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 73 31 06290 31 auprès du préfet de région de Midi-Pyrénées