



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

**Formation Personnels administratifs UDL
NANCY, les 17 et 18 octobre 2016 et
21 novembre 2016**

S’AFFIRMER sans peur ni agressivité

Il est souvent difficile d’être nous-mêmes au milieu des autres. Difficile aussi d’oser parler, et de s’exprimer clairement et sereinement. Nous n’avons parfois appris que la soumission ou la rébellion, la peur ou l’agressivité.

Dans le contexte professionnel et des changements institutionnels, les tensions et le « chacun pour soi » amplifient les difficultés de communication, et les risques de réagir par la peur, par le silence ou par l’agressivité.

Pour oser être soi-même au milieu des autres, la formation utilisera les « outils » de la Communication Non violente : chacun pourra faire son diagnostic personnel, traiter les obstacles et initier les changements possibles dans sa vie personnelle et professionnelle.

OBJECTIFS

- › Pouvoir être soi-même
- › Développer la **confiance en soi**.
- › **S’affirmer** et **s’exprimer** sans peur ni agressivité.
- › Vivre **des relations sereines et constructives** à la maison, au travail, dans la vie sociale

CONTENU interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d’expérimenter, de partager :

- › **POUVOIR ETRE MOI-MEME**
 - Comprendre d’où viennent mes difficultés
 - Traiter mes difficultés
 - Retrouver mes valeurs et mes priorités
 - Développer la confiance en moi
- › **RESTER MOI-MEME AU MILIEU DES AUTRES**
 - Trouver la juste distance dans les relations quotidiennes
 - Comprendre et traiter l’agressivité (la mienne et celle de l’autre)
 - Trouver la posture et les stratégies adaptées dans les relations personnelles et professionnelles
- › **DEVELOPPER DES RELATIONS SEREINES ET CONSTRUCTIVES : des outils pour :**
 - Exprimer mon point de vue, ressentis, besoins et demandes
 - Echanger avec mes proches sans timidité ni raideur
 - Dépasser le trac pour prendre la parole
 - M’exprimer sans jugement, sans peur, sans agressivité

ORGANISATION

- › **FORMATEUR** Delphine PIERREJEAN, Formatrice
dpierrejean@competences-relationnelles.com
Tél : 07 70 77 82 20
- › **Lieu** Université de Lorraine, à Nancy