



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

Comment développer LA CONFIANCE EN SOI ?

S’AFFIRMER sans peur ni agressivité

Etre avec les autres en restant soi-même

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.

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.

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

DESTINATAIRES

- toute personne qui souhaite améliorer ses relations interpersonnelles
- cadres et salariés des entreprises, institutions et collectivités (financement possible sur les fonds de la formation professionnelle continue)
- personnes en recherche d’emploi (financement possible par Pôle Emploi)

PROGRAMME 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 humaines

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

➤ LIEU à définir avec vous

➤ DURÉE

2 jours consécutifs
et si possible un 3^{ème} jour
après 1 mois
14h ou 21 h de formation

➤ TARIF

à négocier

➤ CONTACT Pôle REUNION

Marc THOMAS

Dirigeant de

Compétences relationnelles

mthomas@competences-relationnelles.com

Tél. 06 93 41 96 62

➤ CONTACT METRO-Pôle

Delphine PIERREJEAN

Responsable Métropole de

Compétences relationnelles

dpierrejean@competences-relationnelles.com

Tél. 07 70 77 82 20

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.