

FORMATION

Mieux gérer la pression et développer son affirmation

OBJECTIFS :

- Comprendre le rôle des émotions et des besoins pour mieux rentrer en relation avec soi et les autres
- Développer son affirmation avec assertivité
- Fluidifier la communication pour mieux se faire comprendre
- Mieux se parler pour prévenir les conflits

PROGRAMME

QUELQUES BASES SUR LE FONCTIONNEMENT HUMAIN POUR MIEUX GERER LA PRESSION

- Le biais de négativité et comment le contrer
- Développer son optimisme
- L'intérêt de développer les émotions positives pour soi et la relation aux autres

ECOUTER SES ETATS EMOTIONNELS

- Mieux connaître les émotions et leur utilité
- Identifier ses émotions et ses besoins

SAVOIR ECOUTER L'AUTRE POUR MIEUX RENTRER EN RELATION

- Écouter « vraiment » : l'empathie.
- Donner, recevoir, demander, se donner des signes de reconnaissance

Développer son assertivité pour prendre sa place tout en respectant les autres

COMMENT IDENTIFIER SES BESOINS ET LES DIRE ?

- Canaliser ses propres réactions.
- Savoir s'écouter
- Faire préciser les faits.
- Savoir prendre de la distance

COMMENT RÉUSSIR À DIRE « NON », POSER DES LIMITES ?

- Pourquoi est-ce difficile de dire non.
- Les avantages à savoir dire non avec assertivité.
- Comment s'y prendre

COMMENT DEMANDER ?

- Se préparer, s'engager.
- Formuler, choisir les mots justes

ACTIONS POUR METTRE EN PLACE DES RELATIONS PLUS EFFICIENTES AU QUOTIDIEN

- Plan d'action individuel puis collectif