

# Affirmation de soi

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux/distanciel possible
Calendrier :	à définir
Groupe :	5 à 15 personnes
Public :	Toute personne désireuse d'apprendre à s'affirmer
Formateur·rice·s :	Laurence Moss, Catherine Le Lay, Marine Pansu

## Objectif pédagogique global

Prendre sa place dans les échanges interpersonnels.

## Objectifs pédagogiques spécifiques

- Découvrir et optimiser vos ressources personnelles
- Gagner en assurance dans vos comportements
- Développer sa relation de confiance en soi
- Réduire les appréhensions et entrer dans l'action
- Affirmer ses opinions en face à face, en réunion, devant une assemblée

## Méthode pédagogique

Nous proposons une approche de formation participative qui permet l'expression et le partage de chacun. La formation s'adapte aux besoins.

## Programme

- Bilan collectif et personnel des difficultés rencontrées
- Étude des différents comportements
- Analyse des émotions
- Les différentes attitudes possibles
- Les différents types de communication
- Analyser ses réflexes et habitudes
- Apprendre à poser des limites
- Le syndrome de l'imposteur
- Les différents types de leader
- Analyse de sa propre posture
- La gestion du stress
- Maitriser sa voix et sa diction
- Savoir improviser

Cette formation est dispensée en français et en anglais