Soyez vous-même, affirmez-vous !

Cycle de 6 modules de 6 à 12 personnes

LE PETIT PLUS

Chaque participant se verra offrir le « Petit livre de l'estime de soi » écrit par la Mariette Strub-Delain.

Quels sont les objectifs ?

- Découvrir votre style relationnel privilégié
- Distinguer les 4 styles : assertif, agressif, manipulateur et passif
- Oser demander et oser refuser
- Savoir exprimer une émotion, une critique
- Savoir répondre aux critiques et aux reproches
- Gérer les conflits interpersonnels de façon constructive

Les points-clés du programme

Module #1	Module #2	Module #3
• Découvrir les 4 styles relationnels • Comprendre le concept d'assertivité	• Comprendre les émotions • Exprimer ses émotions avec authenticité	• Formuler une demande avec fermeté • Refuser sans culpabiliser
Module #4	**Module #5**	**Module #6**
• Reconnaître ses droits • Recadrer ses croyances irrationnelles	• Pratiquer l'écoute active • Faire face aux critiques et aux reproches	• Trouver une issue positive aux conflits interpersonnels

Profil des stagiaires : Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite s'affirmer dans ses relations interpersonnelles

Profil de la formatrice : Experte en gestion du temps

Type de parcours : Présentiel, distanciel ou hybride.

Pré-requis : Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

Activités pédagogiques : Exercices ludiques et créatifs, temps de partage en binômes, petits groupes et plénière, apports méthodologiques et théoriques, …

Outils pédagogiques : Ice breakers, tests d'autodiagnostic, études de cas, mises en situation, grilles d'observation, diaporama

Modalités d'évaluation
Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- **Pendant la formation**
  - Mise en situations, Feedbacks, Exercices, Quizz, Réactivation mémoire
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
- **A l'issue de la formation**
  - Auto-évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Feedbacks des co-participants
  - Nous préconisons que cette formation soit complétée par brief managérial afin que le stagiaire soit accompagné dans son apprentissage par son N+1, de retour sur le terrain
  - Un temps de retour d'expérience deux à trois mois après la formation permettra au stagiaire de partager la façon dont il a mis en pratique la formation.

Stratégie pédagogique

- **Une pédagogie ludique** car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- **Une pédagogie pragmatique** qui permet aux stagiaires d'éprouver et de s'approprier les outils et méthodes enseignés et qui favorise la transposition
- **Une pédagogie active** dans laquelle chacun est engagé (mises en situation) et qui favorisant les échanges, le partage et l'émergence d'une culture commune

Prix : 1 050 € H.T. par personne pour les six demi-journées (hors frais) – 6 personnes minimum

Contact pour en savoir plus :
06 26 05 42 30
msdconseil.france@gmail.com
https://mariettestrub.com/

Horaires et jours d'ouverture : de 8h30 à 19h30 du lundi au vendredi

Délai d'accès : Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative à toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

Accessibilité / Handicap : Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations d'handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrons vous orienter. A noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux "Accessibles PMR".