Développer assertivité et confiance en soi

Ref : 5-EP-ASSE

Prochaines dates

Aucune date pour le moment

Durée : 3 jour(s)

Objectifs

Comprendre et pratiquer les mécanismes de l?estime de soi
Augmenter sa confiance en soi. Renforcer son potentiel

Pré-requis

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et son aisance relationnelle
Pas de pré-requis spécifique

Plan de cours

1. S'approprier les mécanismes de l'estime de soi
Définir estime de soi et confiance en soi
Faire le point pour soi-même

2. Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi
S'impliquer dans la relation à soi-même
Développer une position juste par rapport aux autres
Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

3. Muscler sa confiance en soi
Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance
Reconnaître ses propres qualités et celles des autres

4. Connaître sa propre photographie assertive
Se connaître avec l'autodiagnostic
Définir l'assertivité ou affirmation de soi
Sortir des comportements limitants
Les « jeux » relationnels : Sauveur / Victime / Persécuteur

5. Se servir de son ressenti
Comprendre le mécanisme émotionnel et son intérêt vital
Accepter ses émotions
Communiquer en utilisant ses émotions
Surmonter son émotivité