


## Formation Maîtrise et affirmation de soi

**Le centre de formation ROYER ROBIN Associés vous forme à la maîtrise et à l'affirmation de soi dans le cadre de notre offre de formation en développement personnel et communication. Découvrez le programme et n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ! Lieux de formation possibles : Montpellier et France entière**

2200 € en intra-entreprise pour un groupe de 10 personnes maximum

2 jours (14 heures) 

### Communiquer et s'affirmer

- Optimiser les moyens et les moments de la communication
- Apprendre à être assertif
- Apprendre à dire NON
- Agir : les comportements efficaces à mettre en application

Test : Quel est mon niveau d'estime de soi ?

Outils : la fenêtre de Johari

### Les principes de la communication

- Définition
- Les éléments de la communication
- Les occasions de communiquer
- Les intentions sont variées

Test : Quel est mon niveau d'Assertivité?

### Les difficultés de la communication

- Les freins, les schémas, les circuits
- Les éléments d'une mauvaise communication

Outils : L'Ego et l'Orgueil

### Comment améliorer la communication

- Rappels sur les principes de communication
- Rendement d'une communication
- Principes d'amélioration
- L'information dans l'entreprise
- Les paralogues
- Le feed-back

Outils : Techniques de relaxation, respiration, visualisation

### Mieux se connaître

- Identifier ses sources de stress au quotidien
- Prendre conscience de leur impact au plan physique, émotionnel, mental
- Identifier les moyens déjà mis en œuvre pour gérer les situations stressantes

Test : Quel est mon niveau de stress?

### Développer ses capacités d'adaptation et de résistance au stress

- Apports issus des neurosciences : relation corps / mental / émotion
- Utiliser le stress positif en tant que source motrice d'efficacité
- Savoir différencier les limites du stress positif avant de sombrer dans le stress négatif
- Développer sa qualité de présence et d'écoute
- Apprendre à anticiper positivement

Test : Quel est mon attitude face aux conflits?

### Les outils d'analyse au service l'affirmation de soi

- L'Analyse Transactionnelle (AT) - Dr. Stephen Karpman et le concept de la « résistance aux changements » du Dr. Elisabeth Kübler-Ross
- La Programmation Neuro Linguistique (PNL) – John Grinder (Psychologue) et Richard Bandler (Mathématicien)

Test : Quel est ma place dans le triangle de Karpman?

Outils : Quel est ma vraie force?

Mise en application et cas pratiques tout au long de la formation

Bilan de la formation : logistique de la session, animation, programme et formateur

---

## Objectifs & Pédagogie

### Pédagogie de la formation :

#### Recueil des attentes avant la formation

Afin de cibler les besoins et d'adapter le contenu de formation, nous demandons aux participants de remplir un questionnaire de leurs attentes avant chaque formation.

La méthode pédagogique est basée sur l'animation, l'interaction et la mise en situation pour impliquer les stagiaires, leur faire vivre la formation, leur permettre d'acquérir la connaissance et les premiers réflexes qu'ils vont devoir mettre en application.

- Apport de connaissances clés et d'informations essentielles
- Analyse personnalisée des retours d'expérience
- Coaching individuel
- Fiches techniques
- Tests de personnalité
- Mise en situation et entraînements sur des cas vécus par les stagiaires
- Jeux de rôles et applications à des cas concrets.
- Plan d'action personnalisé

### Objectifs de la formation

- Mieux se connaître
- Développer confiance et affirmation de soi
- Réagir efficacement dans ses relations
- Faire face à la pression
- Améliorer sa communication.

---

## Public & Pré-requis

### Public et pré-requis

Tout personnes désirant progresser dans la maîtrise et l'affirmation de soi dans un contexte professionnel

### Financement de la formation

Cette formation est destinée aux salariés d'entreprise et peut être financée par votre OPCO. Elle n'est pas éligible au CPF. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements sur les financements de votre formation.

---

## Informations pratiques

### Informations pratiques sur le déroulement de la formation

La formation Communication Interne peut se dérouler à Montpellier dans nos locaux, quartier Près d'Arènes, dans vos locaux, ou dans une salle de formation proche de votre zone d'activité, partout en France.

Si vous souhaitez une information préalable pour personnaliser votre programme de formation, dans le cadre d'une formation en groupe, vous pouvez nous contacter par Téléphone au 04 67 13 22 60, ou via SKYPE ou autre système de Visio-conférence.

---

## Calendrier

Nous vous proposons cette formation en accompagnement individuel ou en groupe selon vos disponibilités et celles de nos formateurs.

Vous pouvez nous contacter pour la planification de votre parcours ou pour plus de précision par téléphone au 04 67 13 22 60.