



Affirmez-vous ! "Yes I Can "

**Cette formation vise tout d'abord, à créer une rencontre avec soi.
Par la suite, d'identifier et de clarifier son positionnement, avec soi-même,
avec l'autre et avec un groupe.**

OBJECTIFS

- Renforcer sa responsabilité dans sa vie professionnelle et personnelle
- Affirmer ouvertement ses besoins, ses désaccords et ses opinions
- Développer, maintenir et solidifier la confiance en soi
- Exprimer clairement ses demandes, ses limites et affiner sa communication
- Accueillir et gérer ses émotions
- Agir sur sa zone d'action et trouver sa place en toute circonstance

COMPÉTENCES VISÉES

- Communication claire et efficace
- Gestion des émotions
- Ecoute active
- Proactivité dans sa communication
- Ouverture à l'autre
- Positionnement dans le respect de soi et de l'autre

METHODE

- Présentation de soi en sous-groupe
- Situation concrète apportée par le participant et retravaillée en équipe
- Apports théoriques
- Travail individuel de mise en lumière de soi
- Jeux de rôles divers
- Retours et analyses en grand groupe
- Support écrit

CONTENU

- **Confiance en soi et nouveaux défis**
- **Implosion ou explosion des 4 émotions ?**
- **Reconnaissance de ses besoins et de ses limites**
- **Comment oser dire non et notions de communication**
- **Protection et défense de ses intérêts ou de son territoire**
- **Respect de soi et de l'autre**
- **Manipulation et assertivité**
- **être l'acteur de son changement**

CONTACT : FRANCE LEMAIRE - france@fcoaching.com - www.fcoaching.com

Au Québec : 35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA. 450 376 1017

En Suisse : 23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE. 077 415 9535