

AFFIRMER SA PERSONNALITE ET METTRE SES ATOUTS EN VALEUR



LA CONFIANCE EN SOI, MOTEUR DE REALISATION ET DE REUSSITE, CONTRIBUE A LA PERFORMANCE GENERALE

Personnes concernées

Tout professionnel qui souhaite développer et mettre en pratique de nouvelles ressources pour être plus sûr de lui et de sa propre valeur.

Objectifs

- affirmer sa propre valeur de façon appropriée
- s'exprimer au moment juste
- obtenir des relations constructives
- oser s'affirmer dans un conflit

Méthodes d'intervention

- études de cas, jeux de rôles
- apports théoriques sur la connaissance de soi et des relations : Analyse Transactionnelle, dynamique émotionnelle
- accompagnement personnalisé tenant compte de la réalité de chacun

DUREE SOUHAITEE : 4 jours en discontinu

Points clefs

- **MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX S’AFFIRMER**
 - quelle image ai-je de moi-même ?
 - comment les autres me perçoivent-ils ?
 - quelle image est-ce que je souhaite donner ?
- **COMPRENDRE L’ORIGINE DE SES FREINS**
 - exploration de ses peurs
 - poids des jugements
- **DECOUVRIR CE QU’ON GAGNE EN DEPASSANT CES FREINS**
 - besoins de reconnaissance
 - mise en valeur des qualités personnelles
 - permission à prendre sa place
 - modèles de réussite
- **S’AFFIRMER DANS UN CONFLIT DE FAÇON CONSTRUCTIVE EN EVITANT L’AGRESSIVITE, LA MANIPULATION OU LA PASSIVITE**
- **DEVELOPPER UNE ATTITUDE RESPONSABLE ET AUTONOME**
 - savoir demander
 - prendre des initiatives efficaces
 - dire non de façon positive
 - faire une critique de façon constructive
- **DEVELOPPER SES ATOUTS**
 - quels sont les atouts dont je dispose ?
 - comment valoriser mes points forts et oser être moi-même ?
- **OSER**
 - mise en action de son espace vital : corps, voix, visualisation de ses performances
 - mise en scène des situations vécues pour les transformer
 - entraînement et options pour l’avenir



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02
e-mail : chconsul@club-internet.fr / site : www.cheslouin-consultants.com