

Programme pédagogique

S'affirmer, le courage relationnel

Objectif général : Oser être soi pour aller du paraître à l'être

Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

Prérequis :

Comprendre et parler le français

Prérequis :

Comprendre et parler le français

Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.
Via le bulletin d'inscription
Délai: 1 jour avant le début de la formation

Diagnostic et compétences

- *Oser être soi dans un contexte difficile*
- *Mieux se connaître pour développer des relations plus authentiques*
- *Apprendre à adopter des comportements porteurs d'efficacité individuelle et professionnelle*

Méthodes pédagogiques :

Mises en situations concrètes, témoignages, exercices pratiques.
Apprentissage du savoir-faire, pour apprendre un savoir-être.
Accompagnement spécifique par le formateur.
Temps de parole et de partage

Méthode d'évaluation :

Mises en situation face à une problématique
Diagnostic à sa résolution.
Analyses de cas pratiques

Durée de la formation :

3 jours en présentiel

Horaires : 9h00 à 13 h (dont ½h de pause)

14h30 à 18h (dont ½h de pause)

Lieu : Le Tholonet

Formatrice : Corinne Cygler

Spécialiste reconnue en Méthode ESPERE®, formatrice certifiée ICPF Psycho praticienne de l'enfant intérieur

Contact : Corinne Cygler

04 42 51 47 20/07 76 69 18 09

corinnecygler@yahoo.fr

Accessibilité

Personnes en situation de handicap, merci de nous consulter

www.ca-cree-la-vie.fr est certifié Qualiopi pour la catégorie : actions de formation

Contenu de la formation

• JOUR 1

Aborder et reconnaître ses ressentis
Repérer ses attitudes réactionnelles et apprivoiser ses émotions
Autodiagnostic des comportements bloquants
Les besoins relationnels fondamentaux
Découvrir le droit de travailler avec plaisir

• JOUR 2

Se donner des droits en respectant ceux des autres
Gérer ses émotions de manière positive
Négocier entre des désirs légitimes et opposés
Etablir des relations personnalisées dans le travail
Pratiquer la méthode des « petits pas »

• JOUR 3

Sortir des comportements de fuite, de manipulation, d'agressivité
Découvrir sa force intérieure, sa vraie valeur, le plaisir d'être soi
Accueillir les compliments et compliments et les critiques sans avoir peur
Savoir dire non et s'affirmer sereinement dans les conflits

Modalités d'évaluation

Avant : Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

Pendant : Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique – Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

Après : Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)