



L'affirmation de soi

Description	Prenez conscience de votre style relationnel pour développer une communication efficace et *assertive vis-à-vis de votre hiérarchie, vos collègues et collaborateurs.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Mieux connaître son style de communication• Identifier son mode de comportement préférentiel et les comportements potentiellement inefficaces• Développer les clés pratiques pour renforcer son attitude *assertive• Adopter la bonne attitude face à l'agressivité• Formuler une exigence : demander pour obtenir le résultat souhaité• Oser dire « non » sereinement• Formuler une critique constructive ou exprimer de manière acceptable ce qui ne va pas• Réagir face aux critiques : transformer les critiques en informations utiles et en pistes de progrès• Accepter et gérer les désaccords• Etablir son plan d'action personnel et se fixer des objectifs d'amélioration.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Manager, chef d'équipe, chef de projet, toute personne désireuse de renforcer sa présence en développant son aisance et sa flexibilité relationnelle
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer sa confiance en soi et s'affirmer positivement dans sa relation à l'autre• Développer une communication efficace et *assertive vis-à-vis de sa hiérarchie, de ses collègues et collaborateurs• Désamorcer les tensions et prévenir les conflits interpersonnels au quotidien
Méthodologie/Didactique	Formation avec mise en situation, jeux de rôle et interactions
Attestation	Attestation de cours
Suite possible	Autres séminaires pour cadres et dirigeants d'entreprise
Date	sur demande / D_59527
Durée	Total 16.00 période(s)
Ecolage	CHF 690.00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





L'affirmation de soi

Lieu du cours

Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS