

2 jours pour s'affirmer et améliorer sa qualité de vie au travail

VOTRE FORMATRICE :

Formatrice certifiée, diplômée de coaching de l'Université Paris 8 depuis 2006, maître praticien en PNL (2004), formée à l'analyse transactionnelle et au Process Communication Management..

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE :

Deux jours pour s'affirmer et améliorer sa qualité de vie au travail. Vous souhaitez développer votre assurance, améliorer votre image et acquérir de nouvelles compétences relationnelles ?

Cette formation vous guide vers une meilleure connaissance de soi pour vous permettre d'oser vous positionner face aux autres, de répondre à vos besoins d'évolution personnelle et/ou professionnelle et d'améliorer votre communication.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi
- S'affirmer avec respect dans n'importe quelles situations
- Développer des relations constructives
- Trouver sa juste place pour oser

INSCRIPTION :

- Par mail, directement à coaching@christine-hoor.com
- TARIF : 590€ pour les particuliers
Professionnels et entreprises : me contacter
- Paiement par chèque ou par virement (à préciser lors de l'inscription) Seul le paiement valide l'inscription. Les inscriptions seront validées dans l'ordre de réception des paiements, dans la limite des places disponibles pour cette formation

PROGRAMME

2 JOURS POUR S'AFFIRMER ET AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- 1. Comprendre les schémas comportementaux et leurs incidences**
 - Notion de base sur notre comportement interne
 - Définir l'assertivité
 - Les enjeux dans la vie professionnelle et personnelle
- 2. Faire face aux différents comportements de manière assertive**
 - Les bases de la communication
 - Les 3 clés de la communication assertive
 - Faire face aux différents comportements
- 3. Construire l'estime de soi**
 - Les positions de vie
 - La vision du monde : la carte n'est pas le territoire
 - Les liens entre comportements, croyances et identité
- 4. Comment suivre la guidance des émotions**
 - Les émotions et leurs rôles
 - Utiliser les émotions dans la relation à soi
 - Maîtriser les émotions dans un échange
- 5. L'authenticité et ses atouts**
 - Faire et recevoir une critique
 - Apprendre à se positionner et dire non
 - Construire ses objectifs et élargir sa zone de confort

DATES ET LIEUX

DATES :

A confirmer

LIEU DE FORMATION :

A Nantes, dans un lieu chaleureux propice à la réflexion et à la convivialité.
L'adresse exacte vous sera communiquée au moment de l'inscription.
Les repas sont à votre charge