

AFFIRMATION DE SOI

OBJECTIFS

- ✓ Développer une attitude positive et ouverte envers soi et les autres
- ✓ Acquérir des techniques efficaces de communication
- ✓ Savoir utiliser ses capacités d'expression et développer son aisance
- ✓ Savoir faire face à des situations difficiles en gardant son calme

PUBLIC

- Toute personne ayant à prendre la parole, animer des réunions, parler en public.

CONTENUS

Programme détaillé ci-dessous..

SUPPORTS ET MATERIEL

- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices pratiques
- Simulation et jeux de rôles en lien avec les situations vécues par les participants
- Cadres de référence : Analyse Transactionnelle, Communication non violente, méthode Gordon, Sophrologie, etc...

FILIERE

**MANAGEMENT ET RESSOURCES
HUMAINES**

PRE REQUIS

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de fin de stage

MODALITES PRATIQUES

Durée : 2 jours

Coût : 680 € HT/ personne

Inscriptions :

AFPI ARTOIS DOUAISIS

ZAC DU BORD DES EAUX BP 29

62251 HENIN BEAUMONT CEDEX

Tél : 03 21 13 10 00 Fax : 03 21 13 10 01

PROGRAMME DETAILLE

⇒ **COMMUNICATION VERBALE**

- Le fonctionnement de la communication
- L'expression orale dans la relation individuelle et face à un groupe
- L'expression orale comme moyen pédagogique de clarification de la pensée et comme aide à l'assimilation

⇒ **COMMUNICATION NON VERBALE**

- La communication par le regard, le corps et la gestuelle
- La gestion de l'espace
- Développer sa présence corporelle

⇒ **GERER SES EMOTIONS**

- Gérer sa colère et celle des autres (en transformant la violence ou le refoulement en affirmation constructive)
- Dépasser ses peurs
- La confiance en soi, la maîtrise du trac

⇒ **ADAPTER SA COMMUNICATION**

- Préparer le contenu de son intervention
- Ajuster son discours aux publics et aux circonstances
- Savoir traiter l'opposition et l'adhésion