



## AFFIRMATION DE SOI ET PERFORMANCE



Durée  
**8 heures**



Date début prochaine session  
**sur inscription**



Nb places dispo.  
/



Langue  
/



### LIEU DE LA FORMATION

IFSB Possibilité de formation intra-entreprise

**Référence** : M4095

**Formateurs** : Professionnels du secteur

**Partenariat** : Cette formation est organisée en collaboration avec Progress Management et Communication.

**Effectif max** : 12 participants

**Langue** : FR

**Cible** : Toute personne soucieuse de développer ses capacités de qualité relationnelle.

**Tarif** : 475,00 € HTVA

**Tarif membre** : 395,00 € HTVA



### ACCÈS AU LIEU DE FORMATION

INSTITUT DE FORMATION SECTORIEL  
DU BATIMENT SA.

## **PUBLIC CIBLÉ**

Toute personne soucieuse de développer ses capacités de qualité relationnelle.

## **OBJECTIF**

- Construire des relations harmonieuses de manière à mettre en place les éléments nécessaires au progrès et à l'adéquation à de nouveaux défis et de nouvelles réalités, quel que soit notre fonction.
- Mesurer sans cesse le coût des comportements inadéquats et y porter remède.
- Réduire les pertes de temps et d'énergie par manque de qualité relationnelle et focaliser toutes les forces disponibles sur votre mission première.
- Devenir une valeur permanente d'exemple face à notre entourage, quel qu'il soit.

## **CONTENU DE LA FORMATION**

- L'assertivité et vous : bilan actuel avec autodiagnostic.
- L'assertivité dans votre univers proche : vos relations aujourd'hui.
- Les dangers des comportements traditionnels et la mesure du delta "idéal-actuel".
- Les méthodes d'expression assertive.
- Oser dire non quand il le faut.
- Gérer les gens difficiles (agressifs, manipulateurs, ...).
- La gestion des situations vécues.

## **PÉDAGOGIE**

Stage de formation très participatif, appuyé d'exemples concrets et d'applications pratiques.

Chaque stagiaire reçoit un manuel de référence lui permettant d'intégrer les bons comportements au quotidien.

Les divers exercices collent à la réalité vécue par les participants.

Les connaissances acquises permettent une analyse permanente de ce qui est applicable et la mise en place de solutions utilisables au quotidien.