



FORMAPEP

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Travail sur des situations concrètes de stress
- Echanges, mise en pratique et exercices
- Séances de sophrologie et outils sur le PADLET de la formation

TYPES D'ÉVALUATION

- Bilan intermédiaires (oraux ou écrits) au cours de la formation
- Bilan oral de fin de formation
- Validation du niveau d'acquisition par le formateur sur l'attestation de présence
- Questionnaire écrit d'évaluation remis en fin de formation

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Tout public

Groupe de 10 personnes maximum

MODALITÉS



1 JOUR : soit 7 heures

Groupe : toutes nos formations peuvent être organisées en INTRA (sur site) sur simple demande.

Individuel : Préinscription sur www.formapep.org (une date de session vous sera proposée dès les 6 inscriptions – une confirmation vous sera envoyée au minimum 1 mois avant le démarrage)



210 € : Déjeuners compris, plan de développement de compétences

Demande de session en INTRA : sur devis par mail via l'adresse formapep@peplorest.org

APPRENDRE À S’AFFIRMER POUR PRENDRE SA PLACE ET ÉTABLIR DES RELATIONS PLUS ÉQUILIBRÉES

Module 3

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Acquérir une méthode et des outils permettant à toute personne de développer confiance et estime de soi

OBJECTIFS DÉTAILLÉS

Cette formation vise à apporter tout le savoir-faire et le savoir-être pour :

- Comprendre confiance et estime de soi
- Connaître les 4 comportements de base
- Développer son affirmation de soi avec un comportement adapté
- Développer son affirmation de soi avec une communication adaptée
- Gérer la critique et l'attaque

CONTENU

Connaître les dimensions de son affirmation de soi :

- Mesurer son niveau de confiance en soi
- Mesurer son niveau d'estime en soi
- Connaître son niveau d'affirmation de soi
- Appréhender votre carte d'identité d'affirmation de soi

La boîte à outils :

- Définir ses droits personnels
- Identifier ses priorités dans ses différentes sphères
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- S'appuyer sur ses ressources avec la sophrologie
- Savoir dire NON
- Formuler une demande
- Exprimer une critique
- Formuler un conseil
- Formuler une demande avec la communication non violente
- Réagir à une erreur
- Gérer une critique justifiée
- Répondre à une attaque (recevoir des pics)



INTERVENTION

Brigitte GRETKE

Consultante Formatrice, spécialisée en communication, management et développement personnel, sophrologue et coach en préparation mentale