

PROGRAMME DE FORMATION

Renforcer la confiance en soi
Technique d'affirmation de soi
Communication

SARL Cogan Consulting:

Organisme de Formation professionnelle

N° Activité 31 59 073 95 59 Préfecture du NORD
Autorisation d'exercice du CNAPS: FOR-059-2022-01-05-20160585031
TVA-FR-11 503 290 934 **CODE APE :** 8559B
SIRET 503 290 934 000 28 **DUNKERQUE RS**
Port 4112, contour du Loopersfort 59279 CRAYWICK – FRANCE
Telephone: +33 (0)3 28 61 59 19
Fax: +33 (0)3 28 26 59 89
Email: cogan@coganconsulting.com
Site Web: www.coganconsulting.com

OBJECTIFS

Cette formation « confiance en soi » vous permettra de :

- Faire le point sur "où en êtes-vous avec vous-même ?"
- Déterminer les principaux axes de travail pour évoluer.
- Intégrer des outils pour renforcer la confiance en soi.
- Pratiquer des techniques de communication et d'action pour vous affirmer en toute sérénité.

Cette formation confiance en soi aborde également le thème très important du leadership :

- Qu'est-ce qu'un leader ?
- Comment devient-on leader ?
- Comment développer les caractéristiques qui vont faire que vous pourrez entraîner les autres à votre suite ?
- Découvrir votre propre type de charisme et savoir le développer.
- Quelle attitude privilégier pour avoir un impact sur les autres ?

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public.

MOYENS PÉDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Salle de formation pédagogique équipée.

Moyens techniques pour les mises en situation.

Un environnement adapté pour les mises en situation pratique.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Une attestation de formation sera remise au stagiaire.

DUREE – 14 heures minimum

RESPONSABLE PEDAGOGIQUE – Sandrine WLODARCZAK

NOMBRE DE PARTICIPANTS - 8 à 12 personnes

DELAI D'ACCES / DATE DE SESSIONS – Calendrier

sur le site www.coganconsulting.com

PROGRAMME

INTRODUCTION.

DEFINITIONS.

OBJECTIFS ET INTERETS DE LA DEMANDE :

- Développement personnel
- Qualité du service au client
- Contrôle de gestion
- Négociation et management
- La participation
- Les relations sociales
- Traitements des griefs par l'encadrement
- L'entretien d'évaluation

ACTEURS ET REPARTITIONS DES RESPONSABILITES.

LES LIMITES DES COMPORTEMENTS ASSERTIF :

- Le comportement passif ;
- Le comportement manipulateur.
- Le comportement agressif.

LES COMPOSANTES DU COMPORTEMENT ASSERTIF :

- Les composantes non verbales :
 - Le contact des yeux.
 - La posture et la distance interpersonnelle.
 - Les gestes.
 - L'expression faciale.
 - La voix.
- Les composantes verbales.

LES OUTILS SPECIFIQUES :

- Les thérapies comportementales ou cognitives.
- Les thérapies analytiques.
- Le jeu de rôle.
- La rétroaction.
- Le renforcement.
- Le modeling.
- L'assignation des tâches.

METHODOLOGIE.