

Formation

Se positionner dans les situations conflictuelles

Objectifs

Apprendre à se positionner dans le respect de soi et de l'autre.

Public concerné

Toute personne souhaitant développer des relations constructives avec ses interlocuteurs.

Nombre de participants

Dix participants.

Méthode pédagogique

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, à partir du vécu du participant, afin d'intégrer efficacement la théorie. Jeux de rôles, interactivité, échanges, coaching, mises en situation, exercices ludiques, quiz.

Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par le participant à la fin de la formation.

Prérequis

Aucun.

Programme		
<p>Découvrir l'assertivité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition • Origines • Exemple historique <p>Etre acteur de sa vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déterminer ses valeurs • Analyser ses stratégies de réussite et d'échec • Identifier ses croyances, ses états internes et ses comportements <p>Modifier ses schémas négatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opter pour le socle des croyances positives • Mobiliser ses ressources avec l'ancrage • Comprendre les désirs et les peurs liés aux différents comportements 	<p>Actionner les leviers du changement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dénouer les situations avec la boucle relationnelle • Questionner avec la boussole du langage • Se positionner dans le respect de soi et de l'autre <p>Evoluer sur un plan professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses axes de progrès • Se fixer des objectifs • Définir ses actions 	
<p>Durée : 2 jours Dates : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p>COMPETENS 91bis rue du Général Mangin 38100 Grenoble</p>	<p>Tarif forfaitaire /jour Nous consulter</p>

COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

christophe.duhterian@competens.fr Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 www.competens.fr

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes