AFFIRMATION DE SOI ET TRAVAIL EN EQUIPE



Santé- Social

Objectifs

- Développer sa capacité à travailler en équipe - Comprendre et intégrer les bases de l'affirmation de soi - Apprivoiser ses émotions pour plus d'aisance dans sa vie professionnelle - Développer une communication efficace, respectueuse et personnalisée - Gérer au mieux les tensions

Contenus

De la relation à la communication : Autodiagnostic ; Quelles sont vos forces et vos faiblesses dans vos relations et le travail en équipe ? Identifier sa place et son rôle au sein de l'équipe ; Maîtriser les concepts de base d'une communication dans l'assertivité ; Hiérarchiser les priorités dans sa posture et son attention face aux autres ; Développer une écoute active ; Identifier les attitudes non communicantes ; S'initier à la communication non violente L'affirmation de soi dans le respect d'autrui : Comment prendre de la place pour soi et au sein d'une équipe ; Apprivoiser les éléments constitutifs de l'affirmation de soi ; Développer la connaissance de soi ; Renforcer et mobiliser ses ressources ; Repérer ses points forts et ceux à améliorer ; Améliorer son attitude, sa posture, sa voix et sa respiration ; S'affirmer de façon constructive Le rôle des émotions et leur régulation : La place et le rôle des émotions au sein

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités et délais d'accès à la formation

Parcours possiible tout au long de l'année Délais d'accés à la formation : Nous consulter

Public concerné

Tout public, Salariés

Accessible aux personnes handicapées

Durée

- Nombre d'heures en centre : 14h
- Nombre d'heures au total : 14h

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques Mises en situation pratiqueAlternance de présentation d'outils de jeu de rôle de minicoaching et d'échanges entre participant

Validation

Attestation de formation

Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

Tarif

Prix maximum : 20€/heure.
Tarif donné à titre indicatif, modulable en fonction du projet et du statut du candidat. Pour une réponse sur mesure : nous contacter.

Résultat(s)

Pas de taux récent disponible

Formation réalisée par
GRETA Auvergne Agence 03

Site de formation
GRETA Auvergne Agence 03
Boulevard du 8 Mai 1945
03300 - Cusset

Contact
Nathalie MIRANDA
04 44 44 95 95
greta-auvergne.agence03@ac-clermont.fr

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

RÉSEAU greta AUVERGNE