

# AFFIRMATION DE SOI ET TRAVAIL EN EQUIPE



## 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

o Jour 1 : Autodiagnostic : Vous et votre équipe, où en êtes-vous ? Mieux connaître son style relationnel Quelles sont vos forces et vos faiblesses dans le travail en équipe ? Identifier sa place et son rôle au sein de l'équipe Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle : Savoir écouter les autres : les bases de l'Écoute Active Prendre sa place et communiquer Initiation à la CNV (Communication Non Violente) Marshall Rosenberg Les différentes étapes de la Communication Non Violente : observation, sentiment, besoin, demande. o Jour 2 : Que représente l'affirmation de soi ? Gagner en assurance pour s'affirmer Utiliser les techniques de l'assertivité. Les attitudes possibles : attaque, fuite, assertivité... Développer la connaissance de soi Développer les ressources, qualités ou savoir être nécessaires Travailler sa voix, son attitude, sa respiration Comment garder le cap de l'affirmation en situation de conflit Introduction aux

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités et délais d'accès à la formation

Parcours possible tout au long de l'année Délais d'accès 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

## Dates

Aucune session enregistrée à ce jour.

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques Mises en situation pratique Alternance 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 : 19€/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 70 97 78 58  
nathalie.miranda1@ac-clermont.fr