

# 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 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 participants

## Modalités d'évaluation

- Évaluation orale et/ou écrite au cours de la formation

## Validation

Attestation de formation

## Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

## Tarif

19€ de l'heure stagiaire  
Complément sur le tarif : personnalisable en fonction du statut du candidat

## Résultat(s)

Taux de satisfaction du secteur Sanitaire et Social: 100 %