

S'affirmer positivement dans ses relations

DP-8

MIEUX SE CONNAITRE POUR PASSER EN MODE POSITIF

- Se centrer sur soi et apprendre à mieux se connaître
- Etablir les différences et points communs entre image de soi, estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Se situer et évaluer son potentiel d'évolution
- Prendre conscience de ses émotions pour les relativiser
- Croire en ses capacités

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI PAR LA PENSEE POSITIVE

- Etre en cohérence avec ses valeurs pour construire un optimisme durable
- Mettre son optimisme au service de ses objectifs
- Pratiquer la pensée positive : ne pas se dévaloriser, se motiver au quotidien
- Des astuces pour se sentir bien au quotidien

FAIRE FACE AUX PROBLEMES AVEC UN REGARD CONSTRUCTIF

- Elargir sa vision des choses, voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide
- S'appuyer sur les contraintes pour les transformer en opportunités
- Choisir d'agir ou assumer de subir : oser s'exprimer et proposer des solutions
- Apprendre à lâcher prise pour gérer les imprévus avec souplesse
- Tirer des enseignements positifs de ses expériences
- Savoir rebondir après une critique pour pouvoir progresser.

ETABLIR DES RELATIONS CONSTRUCTIVES ET SEREINES

- Faire preuve d'empathie, savoir écouter l'autre pour mieux le comprendre et accepter la critique
- Etablir un vrai dialogue, trouver le ton et les mots adaptés à son interlocuteur
- Exprimer son désaccord ou une critique avec assertivité
- Véhiculer ses messages de façon positive
- Savoir transformer ses états internes négatifs en points forts
- Exprimer et transmettre son attitude positive
- Définir et mettre en place un plan de progrès

Type de formation : Développement des compétences.

Public : Toute personne qui souhaite développer une attitude positive dans ses relations.

PREREQUIS : Aucun prérequis pour cette formation.

Objectifs :

- Faire de son optimisme un levier de coopération
- Prendre son travail du bon côté et gagner en joie de vivre
- Obtenir la coopération des adeptes du « non » et de la critique facile

Environnement pédagogique : De nombreux exercices et mises en situation pour un entraînement pratique. Des autos-diagnostics pour approfondir la connaissance de soi. Les outils de la PNL et de l'analyse transactionnelle permettront aux participants de prendre conscience de leurs points d'amélioration.

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : 8

Durée : 2 jours

Validation de la formation : Attestation