



AFFIRMATION DE SOI

Chaque jour, vous devez communiquer dans votre vie professionnelle et personnelle.

OBJECTIFS :

Ce séminaire vous permettra de :

- De prendre confiance en vous
- De vous exprimer devant les autres
- De mieux comprendre les autres
- De vous ouvrir aux autres
- De défendre vos idées, d'échanger, de convaincre

METHODES PEDAGOGIQUES UTILISEES :

- Jeux de rôle
- Respiration
- Prendre sa place dans un espace et dans un cadre

APPRENEZ A MIEUX VOUS CONNAÎTRE EN :

- Analysant votre personnalité
- Comprenant vos comportements
- Définissant et clarifiant vos objectifs
- Utilisant au maximum les ressources de votre cerveau
- Recréant vos processus de réussite en les comprenant
- Apprendre à maîtriser vos émotions
- Découvrant vos échelles de valeurs et celles des autres
- Sachant accueillir vos informations sensorielles
- Envisager un bilan de compétences afin de mieux vous connaître et ainsi mieux guider votre carrière

POUR REUSSIR A :

- Modifier vos attitudes négatives
- Eviter et gérer les situations tendues et les affrontements
- Devenir positif et le rester
- Etre convaincant
- Négocier gagnant /gagnant

PRIX ET DUREE :

20 HEURES

PRIX : 2100€