

La formation « Gagner en assurance et en efficacité » propose de vous faire gagner en confiance en soi et de vous aider à aller à l'essentiel. Cette formation de développement personnel vous permettra d'acquérir une boîte à outils pour optimiser vos relations professionnelles.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1. Faire le point sur son style relationnel

- ↳ Mieux se connaître son style relationnel
- ↳ Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- ↳ Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- ↳ Renforcer l'affirmation de soi

2. Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- ↳ Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- ↳ Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- ↳ Repérer et désamorcer les manipulations

3. Savoir formuler une critique constructive

- ↳ Bien préparer la critique avec la méthode DESC: décrire, exprimer, spécifier, conséquences
- ↳ S'entraîner à la formuler de façon positive, utiliser le bon vocabulaire, parler vrai

4. Faire face aux critiques

- ↳ Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- ↳ Répondre sereinement aux critiques justifiées sans se sentir en difficulté
- ↳ Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

5. S'affirmer tranquillement dans une relation

- ↳ Oser demander aux autres
- ↳ Savoir dire non lorsque c'est nécessaire : assertivité
- ↳ Développer son sens de la repartie

6. Renforcer sa confiance en soi

- ↳ S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- ↳ Positiver les difficultés
- ↳ Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

PUBLIC	Toute personne souhaitant gagner en assurance
PRÉREQUIS	Cette formation ne nécessite pas de prérequis. Toutefois, les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Acquérir une méthode pour s'organiser autrement ↳ Améliorer ses relations, s'affirmer
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Aligner les objectifs avec la stratégie et les évaluer ↳ Évaluer avec éthique et intégrité ↳ Mettre en place une efficacité de qualité ↳ Enclencher une prise de conscience de sa nouvelle posture
DUREE	2 jours
PRIX	Sur devis
DATE	Entrée et sortie permanente