

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

<b>PUBLIC</b>	Toute personne souhaitant gagner en assurance
<b>PRÉREQUIS</b>	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.
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Acquérir une méthode pour s'organiser autrement</li> <li>↳ Améliorer ses relations, s'affirmer</li> </ul>
<b>POINTS FORTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Aligner les objectifs avec la stratégie et les évaluer</li> <li>↳ Évaluer avec éthique et intégrité</li> <li>↳ Mettre en place une efficacité de qualité</li> <li>↳ Enclencher une prise de conscience de sa nouvelle posture</li> </ul>
<b>DUREE</b>	2 jours
<b>PRIX</b>	Sur devis
<b>DATE</b>	Entrée et sortie permanente