

## S'affirmer au quotidien

Les techniques d'affirmation de soi conjuguées aux techniques de tai chi et de qi gong, c'est l'assurance de gagner confiance en soi pour gérer les situations les plus délicates.

### OBJECTIFS

- Identifier et comprendre ses comportements en situations difficiles
- Structurer sa démarche pour établir une relation gagnant-gagnant
- S'affirmer dans ses relations au quotidien
- Développer son charisme

### PROGRAMME

#### Analyser ses réactions

- Identifier ses attitudes, leur impact (fuite, manipulation, agressivité)
- Définir l'affirmation de soi
- Repérer les freins à adopter une attitude affirmée
- Comprendre son mode de fonctionnement : les petites voix qui nous guident
- Reconnaître ses talents
- Construire ses objectifs de progrès

#### Utiliser les techniques de l'affirmation : gagner en puissance !

- Etre au clair sur ses intentions de communication et mettre en place une stratégie
- Utiliser un vocabulaire affirmé
- Corps et posture, pour incarner nos intentions
- Le ton de la voix, ses intonations
- La respiration : le souffle qui anime positivement

#### Développer la confiance en soi : osez vous affirmer !

- Formuler une critique constructive avec la méthode DESC
- Savoir dire « non » avec assertivité
- Savoir faire accepter ses décisions
- Gérer ses impulsions : passer du réflexe à la réflexion
- Utiliser les techniques de la respiration pour la détente musculaire ... et le contrôle de soi !
- Gérer ses émotions en recherchant le bénéfice commun

#### Imposez-vous en douceur dans les situations conflictuelles

- Relativiser les situations tendues : adopter un état d'esprit positif
- Questionner pour comprendre les intérêts de l'autre
- Reformuler pour désamorcer les tensions, les conflits
- Rétablir un climat de confiance en faisant preuve d'empathie
- Rechercher un objectif commun pour revenir à une situation acceptable pour tous

 **2 jours**

prix par participant

**1 460 €<sup>HT</sup>**

code formation : EF07

option restauration

**18 €** par jour

### LES + TANIT FORMATION

- Diversité des outils et méthodes
- appui sur le vécu des participants
- Auto-diagnostic, mises en situations, partage en groupe

### POUR QUI ?

- Manager, chef de projet souhaitant harmoniser ses relations dans le travail

### PRÉ-REQUIS

- Pas de prérequis

### SESSIONS

#### Paris

- 8-9 avr. 2024
- 13-14 mai 2024
- 17-18 juin 2024
- 23-24 sept. 2024
- 7-8 oct. 2024
- 18-19 nov. 2024
- 2-3 déc. 2024

- Utiliser les techniques de la négociation constructive

### **Mesurer le chemin parcouru dans son affirmation**

- Ce qui a changé
- Ce que j'abandonne
- Ce que je veux faire progresser
- Mon plan d'action !

## STAGE / FORMATION

Intitulé \_\_\_\_\_  
Code \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_  
Prix HT \_\_\_\_\_ + TVA (taux en vigueur de 20%) \_\_\_\_\_ Prix TTC \_\_\_\_\_  
Nombre de repas \_\_\_\_\_ Prix total des repas \_\_\_\_\_

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## ENTREPRISE

Raison sociale \_\_\_\_\_  
N° SIRET \_\_\_\_\_ N° TVA \_\_\_\_\_ Effectif \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Tél. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_

## Responsable Formation

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## PARTICIPANTS

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il  
apparaître sur votre facture ?

Oui  Non

Si oui, numéro \_\_\_\_\_

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui  Non

Numéro de prise en Charge \_\_\_\_\_

Adresse de votre OPCA \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ € TTC  
(à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

**CIC PARIS MOGADOR**

**FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337**

**BIC : CMCIFRPP**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

*Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.*