

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 €^{HT}

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. 2025
- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

- 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

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

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 _____

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.

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)