

Formation Confiance en Soi & Assertivité Mai 2016 Marseille

Auteur :ronie bouchon<ronie.bouchon@arianesud.fr>



Cette formation concerne celles et ceux qui désirent développer leur assertivité et s'affirmer au quotidien.

Dates : 19 & 20 mai + 3 juin 2016

inscription au 06 62 83 44 92 ou contact@arianesud.fr

Ce module de formation a pour visée de retrouver ses ressources et ses potentiels pour développer sa confiance en soi par l'estime de soi. En parallèle, sont abordés quelques techniques pour se relaxer et gagner en sérénité pour retrouver cet état de confiance intime.

Objectifs de la formation : Il s'agit que chaque participant puisse mettre en place de nouveaux comportements adaptés à son style de personnalité et à son contexte de travail pour s'affirmer au quotidien dans son rôle et ses relations

Contenu de la formation

- Prendre conscience de Soi
- S'appropriier les mécanismes de l'estime de soi
- Développer son assertivité et sa vigilance
- Agir sur soi et s'entraîner aux changements nécessaires pour s'affirmer calmement
- Conserver la maîtrise des situations
- Gérer le stress
- Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

Intervenante :

Ronie bouchon, Maître Praticien Coaching PNL ? AT - CNV, Consultante Coach & formatrice depuis 15 ans sur l'accompagnement au changement, la communication interpersonnelle et la prévention des conflits dans une démarche de responsabilité sociétale.

Public : Professionnels désirant améliorer, développer leur assertivité et s'affirmer au quotidien

Lieu : Marseille centre ville, accès transport en commun, handicap friendly, restauration sur place possible