

FORMATION



Savoir s'exprimer en public [Intra]

Objectifs

Défendre son point de vue et ses idées et savoir écouter
S'affirmer sans agresser

Pour qui ?

DUP
CSE

Programme

Les préalables à l'affirmation de soi

Les attitudes d'affirmation de soi

L'expérimentation de l'affirmation de soi dans différentes situations

Les différentes étapes de la communication respectueuse pour soi et pour l'autre

- Partir des faits
- Différencier l'observation, le ressenti, les jugements
- Repérer ses émotions, sentiments et ceux de l'autre
- Repérer les éléments générant les émotions
- Savoir s'affirmer dans la négociation

Savoir s'exprimer en public [Intra]

Agenda

Prix

390 € net/jour/pers, déjeuner compris.

A partir de 3 inscrits à la même session, 350 € net/jour/pers.

A partir de 5 inscrits à la même session, 330 € net/jour/pers.

CONTACT / formation atlantes.fr - 01 56 53 65 05
Organisme de formation enregistré sous le n°11 75 52 968 75