Affirmation de soi

pour une communication assurée et efficace en situation d'expression orale

Durée :	3 jours
Lieu :	en vos locaux
Calendrier :	à définir
Groupe :	de 5 à 15 personnes
Public :	Toute personne souhaitant créer des relations interpersonnelles de travail positives et respectueuses d'autrui
Formateurs :	Pierre Belle, Catherine Le Lay, Camille Masclef, Laurence Moss, Marine Pansu

Objectifs

- Découvrir et optimiser vos ressources personnelles
- Gagner en assurance dans vos comportements
- Développer sa relation de confiance en soi
- Réduire les appréhensions et rentrer dans l'action
- Affirmer vos opinions en face à face, en réunion, devant une assemblée

Méthode pédagogique

- Exercices de développement issus des techniques de l'acteur
- Improvisations
- Éléments d'analyse transactionnelle
- Mises en situation concrètes à partir de cas réels vécus par les participants.

Programme

- 1 - LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE - Communication et affirmation de soi :
 - La communication et les cinq sens
 - Le Vu, Entendu, Compris
 - La découverte de l'autre : jeux de rencontre
- 2 - LE CORPS DISPONIBLE - Attitudes et affirmation de soi :
 - Prise de conscience du corps
 - Le corps et l'espace
 - Le langage du corps
 - Le corps relaxé

Affirmation de soi

- 3 - PRÉSENCE ET EXPRESSION - La maîtrise du corps et du langage :
 - Affirmation de soi
 - Exercice de mouvement du corps
 - Exercices de sensation-contact
 - Exercices d'action
 - Exercices de confiance
 - Exercice d'expression sans texte

- 4 - MISE EN SCÈNE DE SOI - Expression et affirmation de soi :
 - L'expression et gestion des sentiments et des émotions
 - La force de la perception et les relations de type conflictuel (ou ressenties comme telles)
 - L'expression réactive : réagir à l'imprévu
 - L'expression devant un groupe
 - L'expression d'une autorité naturelle

- 5 - COMMUNIQUER EFFICACEMENT - S'affirmer dans une relation :
 - L'expression constructive : la méthode DESC
 - Les modes de communication à notre disposition : les transactions
 - Les différentes attitudes possibles : la fuite, l'attaque, la manipulation, l'assertivité
 - L'art de poser les bonnes questions

- 6 - SAVOIR PARLER EN TOUTE CIRCONSTANCE - Les genres de prises de parole :
 - Exercices d'improvisation dirigée
 - Exercices d'expression verbale
 - Travail de la voix et diction
 - Travail avec un texte
 - S'entraîner au dialogue