

# Développer son affirmation de soi

 Coup de coeur

DURÉE  
**2 JOURS**

PRIX RÉGULIER  
**945 \$**

PRIX  
PRÉFÉRENTIEL  
**850 \$**

## Objectifs

Être en mesure d'adapter et d'ajuster son niveau de communication et sa manière de s'affirmer en fonction des différents types de personnes que l'on rencontre dans sa vie personnelle et professionnelle.

## Clientèle visée

Tout public.

## Préalable

Aucun.

## Contenu

- Apprendre à exprimer ses idées, ses opinions et ses valeurs personnelles avec tact et diplomatie
- Modèle de l'encodage de la personnalité
- Outils et stratégies pour exprimer ses idées, ses opinions et ses valeurs personnelles avec tact et diplomatie
- Outils et stratégies pour exprimer ses sentiments, ses émotions et ses besoins dans le respect de soi et de l'autre
- Outils et stratégies pour animer une discussion et prendre parole dans un groupe
- Affirmation pour bâtir sa crédibilité, communiquer avec tact et intégrité
- Moyens de prendre sa place au sein d'une équipe de travail
- Attitudes et comportements à adopter et ceux à éviter
- Identification des obstacles et attitudes qui empêchent une saine affirmation de soi
- Anticipation et gestion de l'impact de son affirmation : savoir gérer les conflits, accueillir la diversité et les divergences d'opinions
- Impact des comportements « autosaboteurs » et passifs-agressifs
- Importance de la communication verbale et non verbale
- Importance des perceptions, des valeurs et des croyances
- Introversiion vs extraversion
- Phénomène du court-circuit de cerveau rationnel et son impact sur la santé
- Fonctions cognitives et capacité de faire face à l'adversité
- Plan personnel d'amélioration de l'affirmation de soi

## Sélectionner la date de formation

Boisbriand	31 octobre au 1 novembre 2019
Québec	6 novembre au 7 novembre 2019
Montréal	18 novembre au 19 novembre 2019
Sherbrooke	20 novembre au 21 novembre 2019
Gatineau	9 décembre au 10 décembre 2019
Montréal	3 mars au 4 mars 2020
Boisbriand	11 mars au 12 mars 2020
Sherbrooke	20 avril au 21 avril 2020
Gatineau	4 mai au 5 mai 2020
Québec	28 mai au 29 mai 2020
Montréal	15 juin au 16 juin 2020

Ce cours est aussi offert en [formation privée ou conférence](#).

## Accréditations et associations partenaires



The PMI Registered Education Provider est une marque déposée du Project Management Institute, Inc.

**12 PDU**

440, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal (Québec) H2Z 1V7

Téléphone: 514 380 0380 | sans frais: 514 380 0380 (Mt) / 418 681 0865 (Qc) / 1 877 380 8228

<http://www.technologia.com/fr/capital-humain-et-gestion/developper-ses-ressources-personnelles/developper-son-affirmation-de-soi/>

Pour nous contacter: [formation@technologia.ca](mailto:formation@technologia.ca)

© 2019 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.