

**PUBLIC**

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

**PRE REQUIS**

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices.

**OBJECTIFS**

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

**METHODE PEDAGOGIQUE**

- Exercices et mises en situation : prendre conscience de l'image que l'on renvoie aux autres.
- Démarche innovante fondée sur les techniques de la programmation neurolinguistique et la neuro-sémantique.
- Stage animé par un maître praticien en PNL, spécialiste de la relation d'aide.

**ORGANISATION**

- Durée : 2 jours, soit 14 heures
- Lieu : Dijon ou Chalon sur Saône
- Sessions inter ou intra entreprise

REF. CB : 2016

*Développement personnel***PROGRAMME****1/ Optimiser sa communication interpersonnelle**

- Les techniques de communication
- Savoir instaurer une relation gagnant/gagnant
- Savoir décrypter la gestuelle
- Les obstacles à éviter
- Communiquer efficacement

**2/ Les bases de l'affirmation de soi**

- Les registres d'attitude en milieu professionnel
- Utiliser le para-verbal et le non-verbal : le regard, l'attitude, la voix, la gestuelle
- Mieux se positionner dans l'entreprise

**3/ Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs**

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

**4/ Savoir formuler une critique constructive**

- S'entraîner à la formuler de façon positive.

**5/ Faire face aux critiques**

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

**6/ S'affirmer dans une relation**

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la répartie.

**7/ Muscler sa confiance en soi**

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.

**Site en Saône et Loire**

75 Grande Rue Saint Cosme  
71100 CHALONS/SAONE  
Tél. : 03 85 42 18 14 / 03 85 42 18 21

**Site en Côte d'Or**

10 rue André Bourland  
21000 DIJON  
Tél. : 03 80 78 79 50 / 03 80 78 75 53