

RÉALISATION

Durée :

2 jours soit 14 heures

Format et participants :

2 à 12 participants
Intra / Inter en présentiel

Prérequis :

Aucun

Matériels ou équipements nécessaires :

Ordinateur portable ou
Smartphone
Stylo & carnet
Wifi performant

Méthodes pédagogiques :

Apport théorique (AT et PNL)
Mises en situation et jeux de rôle
Auto-diagnostic

Modalités d'évaluation :

En début de formation :
évaluation des acquis/quiz

En cours de formation :
Exercices de mise en situation

En fin de formation :
évaluation des acquis/quiz

Prix :

À partir de 1300€ par jour en intra et à partir de 175€ par jour et par personne en inter

CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI

Pour construire des relations professionnelles positives et constructives

Public :

Tous ceux et toutes celles qui veulent renouer avec la spirale du succès.

Objectifs :

Comprendre l'importance de l'assertivité
Développer l'estime et la confiance en soi
Développer l'empathie et l'écoute active
Oser s'exprimer

Programme :

Faire preuve d'assertivité

Clarifier l'assertivité
Établir l'auto-diagnostic de son comportement
Comprendre les caractéristiques de chaque comportement

Développer l'estime et la confiance en soi

Trouver la juste estime de soi
Gagner en confiance grâce à ses forces

Faire preuve d'empathie et s'approprier les techniques d'écoute active

Oser s'exprimer en faisant preuve d'empathie et de maîtrise

Formuler une critique – DESC
Oser demander
Savoir dire NON – NEGC
Donner et recevoir un compliment

CONTACT :

THE ORIGINALS ACADEMY

TEL : 01 44 84 44 07

academy@theoriginalshotels.com

Sarl IDÉHOTEL - N° Siret 513 613 703 00026

22, rue Maurice Grimaud - 75018 Paris

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11 75 46542 75 auprès du pret de la région Ile de France