

EXCLUSIVE



FOCUS LEARNING

S'AFFIRMER EN SITUATIONS DIFFICILES



3 Dates au choix

- ➔ Mercredi 11 décembre de 10h00 à 12h30
- ➔ Mercredi 11 décembre de 17h00 à 19h30
- ➔ Samedi 14 décembre de 10h00 à 12h30

Conditions d'inscription en fin de programme




Rejoignez-moi !

www.boeroconseil.fr



VOS PROBLÈMES LES + FRÉQUENTS



**Vous hésitez à
exprimer vos opinions
ou à défendre vos
idées...**

**Vous acceptez
souvent des tâches
ou des
responsabilités par
peur de décevoir...**

**Vous n'arrivez pas à
trouver un équilibre
entre passivité et
agressivité dans vos
interactions**



NOTRE SOLUTION



Les situations de tension ou de stress sont inévitables et mettent à l'épreuve votre capacité à vous affirmer dans vos relations.

*Cette formation « **S'affirmer en situations difficiles** » est spécialement conçue pour développer les compétences nécessaires à une communication affirmée, tout en préservant les relations même sous pression.*



2h30min



Distanciel

Développer des compétences en affirmation de soi pour s'exprimer avec clarté et respect dans des situations difficiles



OBJECTIFS VISÉS



Apprendre à s'affirmer en situations complexes en maîtrisant les techniques de communication assertive et en évitant les comportements réactifs inappropriés.

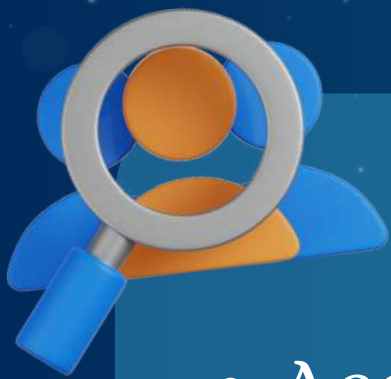


A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

01. Reconnaître et éviter les comportements inappropriés en situation de stress.
02. Formuler votre façon de penser et critiquer de manière constructive.
03. Dire « non » sans culpabilité et préserver les relations.



POUR QUI ?



Toute personne désireuse et en attente de :

- Acquérir des outils pour gérer des situations stressantes sans se compromettre.
- Apprendre à exprimer ses opinions et besoins de manière constructive et respectueuse.
- Renforcer la confiance en soi pour dire « non » de façon sereine et positive.
- Obtenir des méthodes pratiques pour s'affirmer sans altérer les relations.
- Développer une communication assertive pour prévenir les conflits.
- Savoir gérer les situations tendues avec plus de sérénité et d'empathie.

Cette formation assure une progression pédagogique structurée et permet aux participants d'acquérir des compétences pratiques et applicables à leur environnement professionnel et personnel.

Aucun prérequis pour y participer.



PARTIE 1

Identifier les comportements réactionnels et attitudes inopportunes

- Identifier les situations et réactions inconfortables.
- Reconnaître les comportements de fuite, d'attaque, et de manipulation en réponse aux situations difficiles.
- Analyser les pièges des réactions impulsives.

A l'issue de cette séquence, vous serez capable :

- **Reconnaître et comprendre ses propres comportements réactionnels sous pression.**



PARTIE 2

Appliquer les techniques clés de l'affirmation de soi

- Techniques pour exprimer son ressenti sans accuser les autres.
- Utiliser la méthode A.C.C.E.P.T. pour dire « non » de façon constructive.
- Se connecter à ses valeurs pour exprimer ses opinions de manière authentique.

A l'issue de cette séquence, vous serez capable :

- **Exprimer ses idées et sentiments avec clarté et respect, en utilisant des techniques de communication assertive..**



PARTIE 3

S'entraîner aux réflexes d'affirmation en situation

- Formuler une critique constructive en utilisant la méthode D.E.S.C. 2.0.
- Répondre aux attaques avec empathie grâce à la méthode de l'entonnoir émotionnel.
- Refuser une demande pressante sans se sentir coupable.

A l'issue de cette séquence, vous serez capable :

- **Utiliser des techniques de communication pour gérer les demandes délicates et les critiques de manière constructive.**



PLAN D'ACTION OPÉRATIONNEL

Passer à l'action et intégrer les acquis, afin d'appliquer les techniques d'affirmation de soi



A la fin de cette formation, vous serez guidé pour :

- Planifier d'actions à mettre en œuvre pour appliquer les acquis.
- Synthétiser les concepts clés à intégrer durablement.

Evaluation et suivi :

- **Quiz pour évaluer les connaissances acquises.**
- **Recevoir des feedbacks personnalisés du formateur pour ajuster et améliorer les pratiques mises en place.**



Vous rencontrez des difficultés
pour vous **affirmer** en
situations **difficiles** ?

Nous avons une solution
pour vous !



FOCUS LEARNING

Une formation en Classe Virtuelle,
accessible sans bouger de chez vous !

TARIF SOLIDAIRE



89 €
00



Prochaines sessions



11/12/24 de 10h00 à 12h30

11/12/24 de 17h00 à 19h30

14/12/24 de 10h00 à 12h30

Réservation et inscription :

C'est par ici !

<https://skillsattitude.fr/saffirmer-en-situations-difficiles-2/>

**C'EST QUOI
LE**



**FOCUS
LEARNING**



Des programmes de formation en **classe virtuelle**, conçues pour répondre à un besoin de flexibilité.

BOERO CONSEIL a nommé ses formations 100% distancielles **FOCUS LEARNING**



**Acquérir une
compétence
spécifique avec nos
classes virtuelles
synchrones**

En 2h30 Chrono
à un **TARIF SOLIDAIRE**



www.boeroconseil.fr



LES AVANTAGES DU



FOCUS LEARNING



Depuis chez vous, ou dans votre entreprise, vous pouvez accéder à votre formation sans contrainte de déplacement.

Nos accompagnements à distance sont tous interactifs, en groupe et animées par un formateur expérimenté.



La qualité du contenu pédagogique reste identique et aussi rythmée qu'une formation en présentielle.



LES MÉTHODES DU



FOCUS LEARNING



Le format proposé s'adapte à chacun, et permet d'optimiser efficacement le **transfert de compétences**, à travers :

- ◆ Des outils digitaux simples et faciles à utiliser
- ◆ Des méthodes modernes d'apprentissage et d'entraînement pour une expérience optimale
- ◆ Des échanges et des partages de bonnes pratiques entre participants
- ◆ Des évaluations de compétences acquises





Cette publication vous inspire ?



**Retrouvez toutes nos solutions
d'accompagnement**

