



ASSERTIVITÉ : S’AFFIRMER personnellement et professionnellement

Notre mal-être vient aussi de notre difficulté à être nous-mêmes en présence des autres. Nous n’avons parfois appris que la soumission ou la rébellion.

Les relations entre les personnes et dans les équipes de professionnelles gagneront en qualité si chacun peut s’affirmer de façon ferme, sereine et conciliante.

OBJECTIFS : une formation professionnelle

- › se connaître soi-même et développer la confiance en soi
- › accueillir et canaliser ses émotions
- › oser prendre la parole et s’affirmer devant les autres sans agressivité
- › savoir défendre des positions dans les contextes professionnels et personnels

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d’expérimenter, de partager :

ME CONNAÎTRE... ou ME RECONNAÎTRE

- › mes **atouts** et mes **limites**
- › mes **valeurs**, mes objectifs, mes compétences
- › développer la **confiance** en soi
- › traiter mes **peurs**

M’AFFIRMER au milieu des autres

- › mettre des mots sur mes **ressentis** pour canaliser mes émotions
- › passer du ressenti émotionnel à l’expression du **besoin**
- › savoir et pouvoir **dire oui ou non**
- › comprendre et traiter mon **agressivité**
- › pouvoir me positionner **au milieu des autres**

COMMUNIQUER

- › connaître les règles et les filtres de la **communication**
- › canaliser le **trac** et m’en servir pour prendre la parole
- › accueillir les émotions de l’autre et m’en **protéger**
- › oser exprimer mes **convictions**
- › m’exprimer **sans jugement ni violence**

EVALUATION FINALE

ORGANISATION

- › **Durée** 20h sur 2 jours ½ en pension complète
- › **Dates** printemps 2010
- › **Lieu** à définir en Lorraine
- › **Tarifs** en formation professionnelle : 300€ + pension / individuels : 100€ + pension

VOUS ETES INVITÉ(E)

Vous recevez cette invitation parce que vous êtes concerné(e) par l’un des deux items suivants :

- › **une formation d’approfondissement** pour **des personnes ayant déjà participé à une formation** sur les relations humaines (avec moi ou ailleurs) : communication, écoute, affirmation de soi, gestion du stress, des émotions, des conflits, etc.
- › **une formation de formateurs** pour **des formateurs actuels ou qui se préparent à le devenir**

Vous pouvez aussi me transmettre les coordonnées de personnes que vous connaissez et qui répondraient à ces critères.

ORGANISATION

- ✂ **Lieu** : en Lorraine – à fixer
- ✂ **Pension complète** : le style de la formation exige la pension complète. Cette pension sera simple et coûtera bien moins cher qu’un hôtel !
- ✂ **Tarif** :
 - *Option formation professionnelle continue*
prise en charge par l’employeur : 400€ + frais de pension
 - *Option formation individuelle à vos frais* :
 - étudiants, chômeurs, RMI : seulement les frais de pension
 - salariés non imposables : 100€ si possible + pension
 - salariés imposables : 200€ + pension

Le tarif ne doit pas être un obstacle à votre inscription – Parlons-en !

DATES :

Plusieurs options possibles.

Une seule sera choisie : celle qui conviendra au maximum de personnes.

- MARS : du vendredi 26 mars fin d’après midi au dimanche 28 mars 16h
- AVRIL-MAI : du vendredi 30 avril fin d’après midi au dimanche 2 mai 16h
- MAI : du vendredi 7 mai fin d’après midi au dimanche 9 mai 16h
- MAI : du samedi 22 mai fin de matinée au lundi de Pentecôte 24 mai 14h

MERCI DE ME DIRE TRÈS VITE

- Si vous êtes intéressé(e) par cette proposition
- Si oui, parmi ces dates, **toutes celles qui sont possibles pour vous**

par retour de mail marcthomas@orange.fr **URGENT !**

Très cordialement
Marc THOMAS