



FORMATION À L'ASSERTIVITÉ

"L'affirmation de soi n'est pas ce que vous faites, c'est qui vous êtes."
- Shakti Gawain -

BUT

L'incertitude peut être paralysante. Cette formation à la conscience de soi, à l'audace et à l'esprit de décision vous aide à être plus sûr(e) de vous.

La formation vise à vous apprendre à communiquer avec votre entourage avec confiance et détermination. Vous apprendrez des techniques qui encouragent les autres à vraiment vous écouter et vous apprenez à demander le respect de manière authentique. S'affirmer peut se faire sans blesser et d'une manière qui gagne votre environnement.

PUBLIC CIBLE

La formation est recommandée à ceux qui souhaitent communiquer plus fortement de manière convaincante et surtout respectueuse de leur environnement professionnel et/ou privé.

MÉTHODOLOGIE

Nous prêtons attention à la façon dont vous utilisez votre énergie lorsqu'elle est négative. Vous apprenez à être efficace verbalement sans que l'autre se sente mal.

En collaboration avec la formatrice, un processus de croissance est mis en marche qui a des effets à court et à long terme. En travaillant en petits groupes, nous garantissons un environnement sécuritaire afin que chacun puisse s'épanouir dans le processus de croissance.

Pour ancrer les compétences et techniques vues, nous partons sur les pistes une demi-journée en fin de formation. Grâce au Horse Assisted Coaching, nous entraînons votre assertivité afin que vous puissiez ressentir et expérimenter votre propre processus de croissance.

PROGRAMME

2 jours de 9h30 à 16h30

- Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?
- De quoi ai-je besoin pour m'affirmer ?
- Connaissez vos droits d'affirmation !
- Apprenez à dire non
- Pour donner votre avis
- Gérer les sentiments émotionnels
- Faire face à la résistance
- Horse Assisted Coaching (coaching au moyen d'exercices à côté du cheval)

DONNÉES PRATIQUES

Emplacement : en consultation avec le client

Prix disponible sur [demande](#)

GROW AS A PERSON. GROW AS A PROFESSIONAL.

CONTACT

VÉRONIQUE L. VAN DEN BRANDE
+32 477 80 08 20 • WWW.A-FORTIORI.BE