



Osez vous affirmer !

Parcours Loisir

Sophie ALVEZ



Niveau : DÉBUTANT

Prérequis : Ouvert à tous, tout le monde peut participer !

Langue	Français	Nombre total d'heures du module	4H
--------	----------	---------------------------------	----

Type des différents formats proposés pour ce module

- Formule STAGE

Stage d'une journée

Description

Incompris ? Trop gentille ? Trop agressif ?

M'affirmer sans m'écraser ni écraser l'autre est un défi du quotidien.

Comment exprimer mon point de vue sans maladresse ni complexe ? Comment comprendre ce que je veux (ou ce que l'autre veut) vraiment exprimer ? Comment distinguer ressenti et besoin, pour savoir le formuler ou le recevoir avec sérénité ?

Venez chercher et trouver des réponses à toutes ces questions, pour réussir à vous affirmer au sein d'un cadre bienveillant !





Objectifs

Développer son assertivité : savoir exprimer une demande claire, formuler un refus quand c'est opportun sans agressivité, s'appuyer sur le factuel.

- ⇒ Gérer l'échange verbal de manière constructive
- ⇒ Oser défendre son point de vue avec diplomatie
- ⇒ Arrêter l'auto-censure liée au regard des autres
- ⇒ Développer son assurance et la confiance en soi
- ⇒ Améliorer ses relations aux autres
- ⇒ Apprendre en s'amusant

Programme détaillé

Contenus

A travers des exercices ludiques d'improvisation, nous vous proposons de travailler autour d'une posture relationnelle efficace, respectueuse de l'autre ET de soi-même à travers 3 axes :

- ⇒ Ecouter : l'autre et soi-même pour entendre et s'entendre sur ce qui est dit.
- ⇒ Dire les choses : au bon moment, à la bonne personne et dans la bonne mesure.
- ⇒ Oser : être soi tout en respectant l'autre

Méthode / Outils

Expression corporelle et verbale

- Techniques de communication : renforcer la bonne compréhension d'un message grâce à la reformulation ; faire la différence entre une opinion, un fait et un sentiment
- Technique de relaxation, de respiration et de lâcher prise
- Réflexion individuelle et débat de groupe

Informations complémentaires

Une tenue confortable et décontractée dans laquelle vous êtes à l'aise et pour faciliter tout mouvement.





Autres modalités liées à la gestion du cours

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.
- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.
- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.
- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module
- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

