



IF Conseil

- Tél. : 04 42 21 06 22
- Mail : if.conseil@wanadoo.fr
- Site : www.ifconseil.eu

SAVOIR S’AFFIRMER DANS L’ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

14 heures : 2 jours

Objectifs de formation

- Comment je me vois, comment les autres me voient : analyse des représentations
- Développer son charisme en repérant ses freins, craintes, inhibitions, etc.
- Se mettre en valeur par une meilleure expression verbale et corporelle
- Communiquer plus facilement en apprenant les diverses attitudes favorisant la confiance en soi, l’écoute active, la maîtrise de soi, et l’échange sincère
- Apprendre à être plus à l’aise avec soi-même et donc avec les autres

Méthodes pédagogiques

- Mise en pratique dynamique et interactive de techniques portant sur la communication et le langage corporel
- Alliance de théorie et de pratiques, de phases d’observation et échanges d’expériences

Porté(e) par la dynamique du groupe, chacun(e) apprend à mettre en valeur ses talents et ses atouts, à prendre confiance en soi pour affirmer sa personnalité et sa créativité.

Programme pédagogique

- **Faire de notre gestuelle, une alliée**
 - Comment notre corps révèle nos émotions et nos tensions
 - Pouvoir s’exprimer et communiquer avec une gestuelle corporelle “juste”
 - A faire et à ne pas faire : astuces et conseils
 - Les bienfaits d’un comportement à connotation positive
- **Comment je me vois / Comment les autres me voient**
 - Le rôle du paraître dans notre société : les effets et les limites
 - Mieux se connaître pour s’accepter et transformer ses défauts en avantages
 - Image perçue / transmise : le lien entre ce que « je suis » et mon apparence
- **Une communication vivante pour des relations vivantes**
 - Mettre en valeur sa personnalité et son originalité
 - Présence à soi-même / Présence aux autres / Présence au monde
 - Comment exprimer son charisme personnel ?
 - On n’a qu’ “une chance de faire une bonne première impression” !
- **Oser se plaire à soi pour mieux déployer tout son potentiel**
 - Déterminer les ressources internes et externes à mobiliser pour oser libérer et accroître son potentiel et sa créativité
 - Etre en harmonie avec soi-même et avec le monde : la clé du succès