Stage N°R80CO00002 - Session N°2024-00001

Confiance en soi et affirmation de soi dans les situations potentiellement conflictuelles

Du 19/11/2024 au 29/11/2024 (2 jours)

Lieu de formation :

Organisateur : DRFC Hauts de France

Cette session est programmée en plusieurs périodes :

- Du 19/11/2024 au 19/11/2024 ; Lieu :
- Du 28/11/2024 au 28/11/2024 ; Lieu :
- Du 29/11/2024 au 29/11/2024 ; Lieu :

Public visé :

Tout agent souhaitant mieux comprendre ses difficultés dans sa relation à l?autre et parfaire sa communication en faisant preuve de confiance en soi et d?assertivité dans les situations tendues.

Objectifs :

-!T!Mieux comprendre ses difficultés à s?affirmer,
-!T!Pouvoir s?exprimer et s?affirmer plus librement et de manière constructive,
-!T!Améliorer ses techniques de communication et son relationnel,
-!T!Développer son affirmation de soi et son assertivité, lors de situations tendues.

Contenu :

1.!T!Comprendre les différences entre confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi.
2.!T!L'estime de soi, la confiance en soi et les relations aux autres.
3.!T!Pistes et leviers pour un positionnement plus confiant et tranquille.
4.!T!Agir pour viser une évolution positive de son vécu dans les relations et prévenir les tensions.

Intervenants :

Mme CHEVARIER Catherine

Nombre de places disponibles : 6

Période d'inscription : du 13/05/2024 au 04/11/2024

Contact : PRUSSE Charlotte - 0322335579 - charlotte.prusse@agriculture.gouv.fr