

>> S'exprimer avec assurance

Les exigences actuelles dans l'entreprise demandent à chacun de pouvoir s'exprimer avec la certitude d'être compris et respecté, de faire valoir ses atouts lors de nouvelles responsabilités, de présenter ses opinions, ses arguments sans heurter ses collègues, ainsi qu'une bonne dose de confiance en soi et des capacités à s'exprimer clairement et efficacement. S'affirmer renforce l'estime de soi, prévient le stress, garantit des relations fructueuses avec les autres et augmente la performance au travail. Cette formation facilite la prise de conscience de ses propres réactions et apporte des outils destinés à maîtriser divers contextes de communication professionnelle.

> **Public cible**

Toute personne souhaitant acquérir davantage d'assurance dans ses relations professionnelles.

> **Pré-requis pour suivre cette formation**

> **Méthode de travail**

Le cours S'exprimer avec assurance est basé sur un support théorique, la mise en pratique au moyen d'exercices et un encadrement personnalisé du formateur.

> **Contenu du cours *S'exprimer avec assurance***

A la fin de cette formation, les participants seront capables de :

- Evaluer leur style de communication dans les interactions professionnelles
- Identifier et s'approprier les comportements efficaces dans toute relation humaine
- Augmenter leur confiance en soi dans les situations de confrontation
- Parler devant un groupe avec aisance
- Faire et recevoir un compliment
- Faire une demande de manière directe
- Refuser sans hostilité et poser leurs limites
- Se mettre à la place de l'autre
- Appliquer des techniques d'écoute active
- Faire et recevoir une critique

> **Durée et Prix**

Durée: sur demande

Prix: sur demande