



## Subtilcoaching - Formations

### Formation communication et confiance en soi

#### PROGRAMME

**Introduction :** Présentations et recueil des attentes

#### **Communication**

- Schéma et règles de base de la communication : émetteur, message, récepteur, interférences.
- Les positions de vie : instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soi-même et les autres.
- Comprendre sa propre vision du monde : " la carte n'est pas le territoire ".

#### **Développer un comportement assertif**

- Définir son rôle et préciser sa mission dans son environnement : légitimité, crédibilité ; assurance et reconnaissance.
- Apprendre à critiquer de manière constructive et accepter d'être critiqué.
- Remplacer les comportements de fuite, d'agressivité ou de manipulation par l'affirmation de soi.
- Savoir faire une demande délicate, formuler un refus grâce à la méthode DESC

#### **Distinguer faits, opinions, sentiments.**

Apprendre à faire la différence entre des faits d'une part, des opinions, des sentiments, des jugements d'autre part

#### **Développer la confiance en soi**

- Un des éléments de l'Estime de soi
- Faire le bilan de ses réussites
- Apprendre à tirer leçon de ses échecs
- Evacuer les doutes, relativiser les situations, nourrir sa confiance en soi par l'action
- Développer l'observation et savoir émettre des hypothèses plutôt que les certitudes
- Apprendre à prendre position et à agir afin de renforcer la confiance en soi
- Apprendre à être soi en toute circonstance et à exprimer son point de vue avec les outils de la communication travaillés plus tôt

**Conclusion** de la journée ; évaluation de la formation

**Objectif :** apprendre les bases de l'assertivité, de la communication claire et précise pour développer la confiance en soi

#### **Compétences visées :**

Organiser sa communication ; évaluer et utiliser tout ce qui renforce la confiance en soi

**Public :** tout professionnel

**Prérequis :** aucun

#### **Moyens**

#### **pédagogiques :**

apports théoriques, exercices, mises en situation et partage d'expérience

**Durée :** 2 jours

#### **Evaluation :**

questionnaire et attestation de formation