




3 FormAtout de 2 jours
soit 42 heures de formation

-  **Communication constructive**
-  **Affirmation de soi**
-  **Positivismes et relations interpersonnelles**

Ce parcours... accompagne ceux qui ressentent le besoin de gagner en confiance, de se sentir plus à l'aise avec les autres pour gagner en efficacité et en sérénité.



Pour valider son parcours... et s'inscrire

- 1 Vous définissez dans quel ordre vous participez aux formations 2 et 3
- 2 Vous choisissez vos meilleures dates et le lieu de la formation
- 3 Vous réservez votre parcours auprès de **Virginie** au **01 53 20 44 46**
- 4 Vous nous faxez le Bulletin d'inscription Parcours page 107

Pour un conseil personnalisé
Catherine BOUCHEZ est à votre écoute
au **01 53 20 44 44**

Parcours Pro Relationnel

3 formAtout de 2 jours - 42 heures
Frais d'inscription 2 580 € HT
Forfait global repas (6 déjeuners) 132 € HT

1

FormAtout

Communication constructive

2^e JOURS
14 H

Établir des relations positives au travail

- ▶ **Savoir faire le point sur son comportement**
 - Identifier les composantes de son image
 - Comprendre les raisons d'une mauvaise communication
- ▶ **Savoir dialoguer avec diplomatie et souplesse**
 - Développer une écoute active
 - Questionner pour bien comprendre
 - Reformuler pour être en phase
- ▶ **Savoir établir des attitudes positives au quotidien**
 - Identifier les freins à une bonne communication
 - Réagir à ces comportements négatifs
 - Être assertif pour bien communiquer
- ▶ **Savoir soutenir une position claire**
 - Exprimer son avis
 - Savoir dire non
- ▶ **Savoir sortir des situations délicates**
 - Émettre une critique et savoir en recevoir
 - Calmer les tensions et rétablir la communication

Dates 2010 **Paris**

- 19-20 Janvier
- 24-25 Mars
- 29-30 Avril
- 17-18 Juin
- 19-20 Juillet
- 19-20 Août
- 28-29 Septembre
- 25-26 Octobre
- 22-23 Novembre
- 22-23 Décembre

PROGRAMME DÉTAILLÉ
ET DATES RÉGIONS PAGE 67

2

FormAtout

Affirmation de soi

2^e JOURS
14 H

Oser s'affirmer en situation professionnelle

- ▶ **Savoir identifier les comportements assertifs**
 - Clarifier l'assertivité
 - Établir l'auto-diagnostic de son comportement
- ▶ **Savoir faire face aux différents comportements**
 - Comprendre les raisons d'une bonne ou d'une mauvaise communication
 - Répondre d'une manière assertive
- ▶ **Savoir construire l'estime de soi**
 - Clarifier ses objectifs
 - Développer une estime de soi et de l'autre
- ▶ **Savoir maîtriser et utiliser ses émotions**
 - Connaître le fonctionnement de nos émotions
 - Transformer ses émotions en affirmation de soi
 - Maîtriser et utiliser ses émotions en situations difficiles
- ▶ **Savoir oser parler vrai**
 - Utiliser ses atouts et réduire ses facteurs de blocage
 - Soutenir une position claire

Dates 2010 **Paris**

- 8-9 Février
- 9-10 Mars
- 29-30 Avril
- 31 Mai-1^{er} Juin
- 1er-2 Juillet
- 27-28 Juillet
- 25-26 Août
- 20-21 Septembre
- 20-21 Octobre
- 25-26 Novembre
- 13-14 Décembre

PROGRAMME DÉTAILLÉ
ET DATES RÉGIONS PAGE 63

3

FormAtout

Positivismes et relations interpersonnelles

2^e JOURS
14 H

Positiver au quotidien et faire face aux situations difficiles

- ▶ **Savoir porter un regard lucide sur une relation**
 - Se doter d'une grille de lecture relationnelle
 - Comprendre les mécanismes de défense
- ▶ **Savoir rendre possible le respect mutuel**
 - Retrouver l'initiative et ne plus subir
 - Construire la logique du respect
- ▶ **Savoir s'entraîner à la parole positive**
 - Être en phase plutôt qu'avoir raison
 - Choisir les mots qui apaisent
- ▶ **Savoir affronter les situations difficiles**
 - Gérer les émotions fortes
 - Faire face à l'injustice
- ▶ **Savoir enfin tout dire sans blesser**
 - Oser exprimer

Dates 2010 **Paris**

- 22-23 Juin
- 30 Sept -1er Oct
- 17-18 Novembre

PROGRAMME DÉTAILLÉ
PAGE 56