

Être assertif

FORMATION

Comment créer plus de confiance en soi ?

Défendre son opinion ? C'est votre droit. C'est même inscrit dans la Déclaration universelle des droits de l'homme. Et pourtant, il est parfois si difficile de dire non. Ou de défendre ses besoins sans culpabilité.

Mais pourquoi ? Parce que vous êtes submergé par les autres opinions ? Parce que vous avez peur de déplaire ou de décevoir quelqu'un ? Pourtant, lorsque vous vous mettez en avant, vous obtenez beaucoup plus. Au cours de cette formation, vous apprendrez à prendre vos propres besoins au sérieux ! Enfin.

Grâce à des mises en situation et à des exercices interactifs, vous travaillez votre confiance en vous. Et vous faites taire votre critique intérieur. Ensuite, nous nous concentrons sur la partie mentale, le comportement assertif et les techniques de communication pour apprendre à fixer vos limites. Mais toujours dans un contexte de sécurité émotionnelle. Cela semble trop beau pour être vrai ? Quand on veut, on peut.

LONGUEUR

une demi-journée ou une journée entière

NOMBRE DE PARTICIPANTS

entre 4 et 20

LANGUE

Néerlandais, Anglais ou Français

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

En bref : qu'allez-vous apprendre au cours de la formation ?

Que l'insécurité, la peur ou même la panique sont le résultat de ce que vous pensez d'une certaine situation.

Quelles sont les pensées qui vous empêchent d'agir.

Que les pensées limitantes conduisent à un comportement offensif, évasif ou passif. Comment sortir de votre réaction de lutte, de fuite ou d'immobilisation.

Comment dire honnêtement à l'autre personne ce que vous pensez, ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin.

Comment choisir consciemment des pensées qui vous donnent confiance en vous.

Comment dire non aux choses que vous ne voulez pas faire.

Vous pouvez choisir une formation d'une demi-journée ou d'une journée entière. Le contenu reste le même. Mais vous optez pour la version courte ? Le rythme est alors un peu plus rapide. Lors d'une formation d'une journée, nous pratiquons davantage de cas pratiques.



imboorling

Regenboog 5, 9090 Melle, België
T. +32 9 278 85 11
info@imboorling.be
www.imboorling.be

