



N° 10

L'affirmation de soi

Date: Lundi 22 mai 2023
Lieu: **Réseau Santé Haut-Léman**
Espace Santé Rennaz
Route des Tilles 6a – 1847 Rennaz
Durée: 1 jour – 7 heures
de 09h00 à 17h00
Frais de participation: Fr. 180.–, y compris
le repas de midi
Nbre de participants: 16 maximum

PARTICIPANTS

Cours ouvert à toute personne intéressée

DESCRIPTIF

Cette formation vous offre des outils et des techniques de l'assertivité pour mieux vous positionner au sein d'un groupe, gérer les relations avec les autres, développer un climat de confiance favorable au travail en équipe et résoudre efficacement les conflits grâce à une meilleure appréhension du mode de fonctionnement de chacun.

OBJECTIFS

- Identifier son mode de comportement face aux critiques, conflits
- Développer les clés pratiques pour adopter une posture assertive
- Formuler une critique constructive ou exprimer de manière acceptable ce qui ne va pas.

MÉTHODE

- Méthode active en groupe et en sous-groupes
- Méthode interrogative avec apports d'éléments théoriques.

NOTA BENE

Il est demandé aux participants **de réfléchir à diverses situations concrètes.**

INTERVENANTE

M^{me} Nathalie Ferrat, formatrice d'adultes, assistante sociale, personne de confiance en entreprise et médiatrice, esprit-momentum Sàrl, Collombey