

Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

2 jours - 14 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Établir des relations constructives
- S'approprier les dynamiques relationnelles pour une meilleure affirmation de soi

PROGRAMME

- **Moi et le genre humain :**
 - S'approprier les mécanismes du fonctionnement humain
 - Les 3 Pôles de fonctionnement
 - Mon Analyse Fonctionnelle
- **Moi et moi**
 - Se découvrir, s'accepter et s'aimer
 - Mieux se connaître pour s'aimer davantage
 - Inventaire personnel : qualités, talents, valeurs, émotions, compétences
 - S'accepter : Exercice de la poubelle
- **Moi et les autres**
 - Oser être soi au milieu des autres
 - La fenêtre de Johari
 - Les besoins de gratification
 - Apports d'Analyse Transactionnelle : Les 4 positions de vie, les jeux relationnels
- **Moi et ma communication avec autrui**
 - Les États du Moi
 - Assertivité et affirmation de soi
 - Donner et recevoir des signes de reconnaissance
 - Une technique de communication assertive : le DESC
 - Oser et savoir dire non

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel.

Modalités pédagogiques : apport de PNL (Programmation Neuro Linguistique) d'AT (Analyse Transactionnelle) et de CNV (Communication Non Violente), tests, travail personnel, échanges.

FORMATEUR

Cette formation est animée par un spécialiste en développement personnel et en technique de communication. CV formateur disponible sur demande.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation).
Évaluation de satisfaction.

ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles (ascenseurs et locaux aux normes d'accueil). Un référent handicap est à votre disposition pour vous accompagner, contacter le service formation de votre CMA.

Mise à jour le 17/10/2024

LES

- Échanges entre pairs
- Taux de satisfaction sur cette thématique : **données disponibles sur le site Internet**

PUBLIC

- Chef(e) d'entreprise
- Conjoint(e), collaborateur/associé
- Salarié(e)
- Demandeur d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

CMA HAUTE-SAVOIE- Annecy

DATES / HORAIRES

Mardis 5 et 12 mars 2024

Jeudis 12 et 19 septembre 2024

➔ De 8h45 à 12h00 & 13h00 à 16h45

TARIF

448 € nets de taxe

Participation de **98 €** pour les TNS (Travailleur Non-Salariés) sous réserve de la décision du financeur.

DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 6 stagiaires est atteint.

CONTACT : PÔLE FORMATION

28 av de France – BP 2015

74011 ANNECY Cedex

04 50 23 14 71

[formation.hautesavoie@cma-
auvergnerrhonealpes.fr](mailto:formation.hautesavoie@cma-auvergnerrhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.