

Gagner en confiance et en affirmation de soi

08.30 – 09.00

Accueil avec café et croissants

Matin

Perception et interprétation

- L'impact et la posture : comment dégager une attitude positive et confiante ?

Atelier : « se présenter avec assurance – faire passer son message »

Pause

Affirmation de soi et valorisation de son travail

- Identification de ses mécanismes et de son fonctionnement

Atelier : « apprendre à s'affirmer à travers son positionnement et sa fonction »

Comprendre la personnalité de son interlocuteur et adapter sa communication (méthode DISC)

- Adapter son message et sa communication en fonction de la typologie de ses interlocuteurs
- Identifier son style d'influence, ses capacités de persuasion et conviction

12.00 – 13.00

Repas

Après-midi

Prise de parole avec conviction et confiance

- Méthode pour donner un feedback
- Répondre aux objections et négocier

Atelier : « donner un feedback et répondre aux objections »

Pause

Anticiper et gérer les conflits et situations difficiles

- Déjouer les jeux psychologiques
- Réduire le stress et la pression
- Rester centré détaché : outils de communication

Atelier : « exposer son mécontentement face à une situation difficile »

16.30

fin du séminaire

L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme en cas de nécessité.