

Programme du séminaire pratique

Gagner en confiance

Hôtel Aquatis, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–09.00	Accueil
09.00-10.15	Perception et interprétation <ul style="list-style-type: none"> L'impact et la posture : comment dégager une attitude positive et confiante ? Atelier : « se présenter avec assurance – faire passer son message »
10.15-10.30	Pause
10.30-12.00	Affirmation de soi et valorisation de son travail <ul style="list-style-type: none"> Identification de ses mécanismes et de son fonctionnement Poser ses limites avec tact et savoir dire non de manière constructive Atelier : « apprendre à s'affirmer à travers son positionnement et sa fonction »
12.00-13.00	Repas
13.00-14.30	Prise de parole avec conviction et confiance <ul style="list-style-type: none"> Méthode pour donner un feedback Répondre aux objections et négocier Atelier : « donner un feedback et répondre aux objections »
14.30-14.45	Pause
14.45-16.30	Anticiper et gérer les conflits et situations difficiles <ul style="list-style-type: none"> 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

Adresse

Hôtel Aquatis
Route de Berne 150
CH-1010 Lausanne
www.aquatis-hotel.ch

En voiture: autoroute A9 – sortie n° 10 Lausanne-Vennes, prendre la Route de Berne direction Moudon/Epalinges puis suivre P+R Vennes. L'entrée du parking souterrain se trouve sur votre droite.

En train: depuis la gare CFF de Lausanne, emprunter le passage sous-voie et prendre le métro M2 (direction Croisettes) – arrêt Vennes. Le trajet dure environ 10 minutes.

