

Programme du séminaire pratique

Gagner en confiance et en affirmation de soi

Cursus Formation, 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 Atelier : « apprendre à s'affirmer à travers son positionnement et sa fonction » Comprendre la personnalité de son interlocuteur et adapter sa communication (méthode DISC) <ul style="list-style-type: none"> 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
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

Cursus Formation

Route des Flumeaux 48
1008 Prilly-Lausanne
www.cursus-formation.ch

En voiture

Places de stationnement disponibles au **Parking Malley-Lumière, Vaudoise Aréna ou Coop – Prilly Business Parc**. Puis comptez quelques minutes à pied.

En bus

Arrêt Flumeaux, Bus 33; Arrêt Florissant, Bus 18; Arrêt Perrelet, Bus 17, 18, 19 ou Arrêt Galicien, Bus 32, 33

En train

Arrêt Prilly-Malley S1, S2, S3, S5

