



Affirmation de soi

Objectifs

Identifier, comprendre et évaluer ses comportements et compétences pour vivre les situations professionnelles avec confiance, assurance et naturel.
Construire une image de soi positive.

Public visé

Tous publics

Pédagogie

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques individuels ou en groupe. Bilan individuel.
Utilisation de la vidéo.

Durée

2 jours

Contact

Contactez votre interlocuteur

Par téléphone

0 975 251 748

(prix d'un appel local)

ou par e-mail

tdavid@evolys.com

Image- Rôle - Statut

Le jeu de images

Soi
Image de soi
Image que les autres ont de soi

Les éléments constitutifs de l'image

Gestuelle
Tenue vestimentaire
Voix
Démarche
Comportement
Regard

Identification et évaluation des compétences

Quelles ont les domaines, les activités, les situations dans lesquelles :
Je pense réussir
Je crois maîtriser plus ou moins
Je me bute ou j'échoue

Identification de ses potentiels positifs et de ses points faibles

(domaines, activités, situations, relationnel)

Les zones d'expression

Comment définir une stratégie ? les codes de symbolisation, le pression, attitude de méta, oser s'engager, gérer son stress, le rapport à l'erreur, les leviers matériels, savoir dire non, formuler une demande, donner et accepter des signes de reconnaissance

Les maillons proches - action structurante, englobante ou position duelle, indexation, saupoudrage

Les techniques de rappel - recentrage, application, non-application, Anti-application, sur-application, les zones formelles, informelles et tempérées

Agence Est	Agence Ile de France	Agence Sud
8, allée R. Poincaré 57100 Thionville Tél: 03 82 53 36 42 Fax: 03 82 54 48 47	99 bis av Verdier 92120 Montrouge Tél: 01 46 57 27 05	34 rue Raulin 69007 Lyon Tél: 04 78 60 51 72 Fax: 04 78 62 87 07