

PROGRAMME « S'affirmer et développer son intelligence relationnelle » les 04 & 05 JUILLET 2020

LIEU : 42 impasse du Gros Mont 71960 LA ROCHE VINEUSE, France (à 10 min. de Mâcon)

DUREE : 2 jours

HORAIRES : 9h00 – 17h00 avec 2 pauses de 10-15 minutes matin et après-midi, et 1 heure de pause pour le déjeuner

PUBLIC : Toute personne motivée par le changement et l'échange avec autrui, et désireuse d'aller bien (particuliers, indépendants, salariés, demandeurs d'emploi).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : Jusqu'à 10 personnes.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Prendre sa place harmonieusement dans ses relations professionnelles ou personnelles, est le souhait de beaucoup d'entre nous. Il est utile et parfois nécessaire de savoir s'affirmer, exprimer sa satisfaction ou son insatisfaction et pour poser ses limites avec tact. Comment y parvenir sans tomber dans des comportements limitants, tels que la soumission, l'agressivité ou la ruse ?

A l'issue de ce stage, chaque participant sera capable de :

- ✓ Renforcer sa capacité à communiquer efficacement
- ✓ Réagir positivement dans une relation, de manière juste et pro-active
- ✓ Renforcer sa capacité d'écoute et d'influence
- ✓ Faire face aux situations de tension professionnelles
- ✓ Enrichir ses pratiques et bénéficier de l'expérience des autres participants.

PROGRAMME :

1) Développer l'affirmation de soi

- L'affirmation de soi : définition et description
- Les comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation. Les repérer chez soi et chez les autres
- Les bases de la gestion des émotions : les comprendre pour mieux les utiliser
- Négocier et faire une critique constructive
- Dire « non » avec tact et maintenir le dialogue et la coopération

2) Développer la confiance en soi

- Estime de soi / Confiance en soi : définitions et auto-diagnostic
- Reconnaître ses qualités, ses atouts et ses compétences, être pro-actif et obtenir de meilleurs résultats
- Repérer ses croyances limitantes et se donner des permissions pour dépasser ses limites
- Utiliser une pensée et un langage positifs, être dans une meilleure dynamique relationnelle.

METHODES PEDAGOGIQUES :

Echanges ; apports théoriques ; auto-diagnostics ; exercices d'application et de découverte ; mises en situation, jeux de rôles ; exercices simples de détente ; élaboration d'un plan d'actions concrètes individuel ; questionnaire d'évaluation du stage envoyé deux jours après la fin du stage.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Un livret pédagogique par participant
- Paper-board, post-its.
- Attestation de stage

NB : il est demandé à chaque participant d'apporter de quoi noter (stylo, bloc-notes) et un tapis de sol pour les moments de relaxation, et de venir en tenue confortable

TARIFS :

- Tarif Particulier : 190 € TTC pour les 2 jours
- Tarif Pôle Emploi, Formation FIFPL ou AGEFIC : 300 € HT les 2 jours, soit 360 € TTC
- Tarif Formation InterEntreprises : 700 € HT pour les 2 jours, soit 840€ TTC
- Déjeuner en sus partagé « à l'auberge espagnole » en toute convivialité

Contactez-moi pour plus d'informations et renseignements : [formulaire sur mon site](#), ou par mail : isaavril@yahoo.com , ou téléphone : 06 22 69 85 82.

Lien vers le Conditions Générales de Vente : [CGV](#)

Formulaire d'inscription ci-après.

Formulaire d'inscription (2 pages)

à imprimer, compléter et envoyer par courriel ou courrier

Stage « S'affirmer et développer son intelligence relationnelle »

04 & 05 JUILLET 2020

Lieu : 42 impasse du Gros Mont 71960 LA ROCHE VINEUSE

Animé par Isabelle Avril, Formatrice et Coach certifiée

Au choix (cochez SVP) :

- ☐ Tarif Particulier : 190 € TTC pour les 2 jours
- ☐ Tarif Pôle Emploi, Formation FIFPL ou AGEFIC : 300 € HT pour les 2 jours, soit 360 € TTC
- ☐ Tarif Formation InterEntreprises : 700 € HT pour les 2 jours, soit 840 € TTC

Déjeuner à apporter, partagé « à l'auberge espagnole » en toute convivialité

Nom et prénom

Adresse postale

.....

Adresse courriel.....

Téléphone

Pour confirmer mon inscription, je paye des arrhes : 50 € TTC (particuliers),
100 € TTC (Pôle Emploi, financem. FIFPL ou AGEFIC), 200 € TTC (entreprises).

Au choix (cochez SVP) :

- ☒ En envoyant un chèque à l'ordre d'Isabelle Avril, accompagné du présent formulaire rempli, à l'adresse suivante : Isabelle AVRIL, 42 impasse du Gros Mont 71960 LA ROCHE VINEUSE
- ☒ Ou en faisant un virement sur le compte bancaire suivant et en envoyant le présent formulaire rempli, par courriel à : isaavril@yahoo.com

Titulaire : Isabelle AVRIL

Banque : Caisse d'Epargne Loire-Drôme-Ardèche

IBAN : FR76 1426 5006 0004 1251 5769 593

Code Banque 14265	Code Guichet 00600	Numéro de compte : 04125157695	Clé : 93
----------------------	-----------------------	-----------------------------------	-------------

Je comprends qu'en cas d'annulation de ma part dans les 15 jours calendaires précédant le démarrage du stage, aucun remboursement des arrhes ne sera effectué, sauf sur présentation d'une attestation médicale. Si l'annulation a lieu avant cette période de 15 jours calendaires, les arrhes me seront remboursées par virement bancaire. En cas d'annulation de la part de l'organisateur, les arrhes me seront remboursées.

Le solde du règlement s'effectue au plus tard le premier jour du stage pour les particuliers, et à réception de facture pour les entreprises et professionnels. Il n'y aura aucun remboursement partiel pour arrivée tardive ou départ prématuré.

Comment avez-vous connu ce stage?

.....

Pour mieux répondre à vos attentes, merci de me dire en quelques mots vos motivations:

.....

.....

.....

.....

Date, et signature :

A réception de votre formulaire, je vous enverrai un courriel de confirmation de votre inscription. Si vous avez des questions, remarques ou demandes n'hésitez pas à me contacter : isaavril@yahoo.com ou Tel : 00 33 (0) 6 22 69 85 82.