



THEME 3 : Le Développement Personnel

AFFIRMATION DE SOI

Chaque jour, vous devez communiquer dans votre vie professionnelle et personnelle.

Ce séminaire vous propose de mieux maîtriser les techniques d'échanges en matière de communication pour être plus sûr de vous et donc plus performant.

METHODES PEDAGOGIQUES UTILISEES :

- l'analyse transactionnelle
- la P.N.L
- la méthode VITTOZ

APPRENEZ A MIEUX VOUS CONNAÎTRE EN :

- *Analysant votre personnalité*
- *Comprenant vos comportements*
- *Définissant et clarifiant vos objectifs*
- *Utilisant au maximum les ressources de votre cerveau*
- *Recréant vos processus de réussite en les comprenant*
- *Découvrant vos échelles de valeurs et celles des autres*
- *Sachant accueillir vos informations sensorielles*

POUR REUSSIR A :

- *Modifier vos attitudes négatives*
- *Eviter et gérer les situations tendues et les affrontements*
- *Etre positif*
- *Etre convaincant*
- *Négocier gagnant / gagnant*



NOS METHODES VOUS PERMETTRONT DE :

- Mettre votre esprit au calme
- Vous procurer de l'énergie pour entreprendre
- Mieux maîtriser vos émotions
- Vous concentrer et vous déconcentrer à volonté

VALIDATION DES ACQUIS :

- Prérequis – auto-évaluation
- Evaluation des acquis