



UP' TEAM HOMME
AUDIT - CONSEIL - FORMATION



Tél : 02 41 39 51 31
contact@upteamhomme.fr
www.upteamhomme.fr



OSER S’AFFIRMER

Objectifs

- Augmenter son capital confiance
- Oser s'engager et affirmer son point de vue
- Avoir plus d'aisance dans la communication au quotidien

Programme – Contenu - Modalités d'évaluations

- Repérer les situations ou relations à optimiser
- Définir les points de blocage
- Mieux se connaître pour mieux échanger
- Travailler l'empathie
- Dépasser ses limites
- Prévenir et gérer le stress
- Mettre en scène les situations difficiles

Méthodes pédagogiques

La formation est constituée d'apports théoriques et pratiques.
Elle donne lieu à des mises en situations.

Public - Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Durée – Dates

2 jours

Nous consulter pour les dates de formation.

2 stagiaires minimum – 10 stagiaires maximum