DE 508 – Posture professionnelle : Adapter son comportement aux situations - 3 jours -

Public concerné :

Toute personne désirant développer sa capacité à s'imposer et adopter un comportement pertinent en situation d'échanges professionnels et personnels.

Objectifs :

Être capable:

- D'analyser ses fonctionnements.
- D'agir sur soi pour se préparer à s'imposer efficacement.
- De favoriser prise de hauteur et recul face aux situations.
- D'adapter sa posture relationnelle de manière pertinente.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Programme de la formation

1. Se connaitre pour agir efficacement.

- Définir les bases du fonctionnement du cerveau.
- Identifier le processus cérébral en gestion de situation.
- Reconnaitre ses messages contraignants.

2. Se préparer à s'imposer en restant assertif.

- Définir le principe d'assertivité.
- Les 5 préalables à l'assertivité.
- Appliquer la vision triangulaire.
- Intégrer les distorsions cognitives.
- Développer sa congruence.

3. Surmonter les obstacles émotionnels.

- Décrypter ses émotions pour mieux les gérer.
- Utiliser l'échelle des émotions.

4. Améliorer sa perception des choses pour mieux oser agir.

- Agir sur son niveau de conscience.
- Comprendre le système des croyances et valeurs.
- Agir sur ses croyances limitantes.
- Agir sur ses valeurs cristallisantes.

5. Favoriser la prise de recul.

- Développer sa vision positive.
- Utiliser la dissociation.

6. Adapter sa posture relationnelle.

- Les 6 points clés d'une posture leader.
- Développer une communication adéquate avec l'A.T.

Durée

(21 heures)

Modalités de réalisation

- ***Inter-entreprises***
  Dates, lieux, et tarifs des sessions disponibles sur cdcoaching.fr
- ***Intra-entreprise***
  Dans vos locaux ou à distance. Devis Individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Des concepts **vulgarisés** et une approche **pragmatique** adaptable.
- Des **outils** concrets.
- Des **exercices** pratiques.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez **d'une heure** de soutien d'intégration des connaissances **incluse**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.



Contact :
06 38 70 89 19 - contact@cdcoaching.fr

Documentation participant :

Consultez ou téléchargez le livret d'accueil du stagiaire sur : https://www.cdcoaching.fr/services/un-participant/livret-daccueil-participant

CD COACHING - Tous droits réservés - 06 38 70 89 19