

# DE 508 – Savoir s'imposer avec pertinence - 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.

## Durée

(21 heures)



## Prix inter \*

1450 € HT / pers

Devis intra 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 **include**.

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

## Programme de la formation

### 1. Se connaître pour agir efficacement.

- Définir les bases du fonctionnement du cerveau.
- Identifier le processus cérébral en gestion de situation.
- Reconnaître 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.



## Contact :

Tel 06 38 70 89 19  
contact@cdcoaching.fr

\* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr