

AFFIRMATION DE SOI

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOS RELATIONS PROFESSIONNELLES

Pour qui ?

Manager, encadrant et tout collaborateur qui souhaite:

- développer aisance et adaptabilité relationnelle
- renforcer ses marges de manœuvre relationnelles en situations délicates

Pour quoi ?

- Acquérir une méthode et des outils pour **instaurer des relations professionnelles efficaces**
- Développer son intelligence émotionnelle pour **maintenir des relations professionnelles de qualité en situations de tensions**
- Élaborer ses **stratégies personnelles d'assertivité**



Les compétences en action

- Connaître son profil relationnel et repérer ses comportements limitants
- Déjouer les pièges relationnels et savoir faire face aux situations relationnelles délicates (désaccords, tensions, conflits...)
- Acquérir les compétences clés pour exprimer son point de vue, formuler une demande, une critique, un refus de façon constructive
- Développer ses capacités de discernement : accepter en confiance les critiques justifiées et répondre aux critiques inappropriées de façon pertinente
- Renforcer son assertivité par sa présence physique et émotionnelle

Notre fil rouge

Une approche situationnelle pour agir sur le plan intellectuel, émotionnel et postural

NOTRE APPROCHE : l'Intervention Systémique Brève

Une pédagogie innovante et des résultats immédiats

- **Stratégique, l'intervention systémique** s'appuie une méthode de résolution de problèmes qui a fait ses preuves. (Modèle de Palo Alto). Cette approche paradoxale **permet d'arrêter de faire ce qui ne fonctionne pas en ouvrant alors de nouvelles perspectives.**
- **Pragmatique, l'Intervention Systémique Brève** permet d'**agir précisément sur ce qui menace les capacités d'affirmation** en s'écartant de ses stratégies limitantes
- Elle permet à chaque acteur concerné de **trouver rapidement de nouvelles marges de manœuvre** pour **agir concrètement et durablement sur la relation** de façon innovante, responsable et autonome.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Les outils et les moyens que nous mettons en œuvre visent le développement de « l'intelligence de situation » par la mobilisation des ressources cognitives, émotionnelles et corporelles des participants.

Exercices pratiques, mises en situation, autodiagnostic... et techniques corporelles (yoga, relaxation, clown-théâtre...) qui viennent renforcer le travail de l'esprit.

MODALITES D'INTERVENTION ET COÛT

Nos interventions sont personnalisées et nous proposons des formats d'une durée d'un à deux jours avec possibilité d'un suivi post-formation en ligne.

Le sur-mesure est une solution efficace qui nous permet de proposer des contenus uniques, spécialement adaptés aux besoins identifiés dans votre entreprise et à vos contraintes temporelles et budgétaires.



Qui sommes-nous ?

Geneviève Anel et Sylvie Dorchie, psychologue du travail et psychosociologue interviennent auprès d'entreprises engagées dans la recherche d'un équilibre entre performance et qualité de vie au travail.

Notre enjeu : transformer les déséquilibres en opportunités développement.