



Intitulé: DÉVELOPPER SON AFFIRMATION DE SOI ET SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

Description		Tarif
DÉVELOPPER SON AFFIRMATION DE SOI ET SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES		ENTREPRISE/OPCO 670 €
		INDIVIDUEL 650 €
		INTRA
		A définir en fonction du projet
Durée en jours	2	
Durée en heures	14	
Tarif Financement individuel	650€	
Tarif Entreprise/OPCO	670€	
Lieu de la formation	Ecole des parents et des Educateurs Ile de France - 5 Impasse Bon secours – 75011 Paris	

Public

Tout professionnel souhaitant renforcer sa confiance dans les relations interpersonnelles, améliorer sa communication et développer son intelligence émotionnelle.

Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap. Notre organisme de formation met tout en œuvre pour adapter ses dispositifs de formation aux personnes en situation de handicap.

Nous vous proposons :

- De vous accueillir et de vous accompagner individuellement.
- D'identifier vos besoins spécifiques au regard de votre situation de handicap.
- De mettre en œuvre les adaptations pédagogiques et/ou matérielles nécessaires.
- Vous aider à construire votre parcours de formation à l'EPE-IDF.

Méthode

Mises en situation, jeux de rôle, analyses de situations professionnelles et plan d'action individuel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tous les détails [ICI](#)

Contenu

Formateurs experts

Tous nos formateurs ont une pratique de terrain en tant que psychologues cliniciens, psychologues du travail, psychanalystes, avocats, juristes, médiateurs familiaux, éducateurs de jeunes enfants, anthropologues, sociologues, consultants, etc.

Experts et praticiens, ils vivent sur le terrain les évolutions en cours du secteur social et médico-social et expérimentent les outils qu'ils proposent en formation.

Cette formation sera animée par un psychologue.

JOUR 1 : Comprendre son fonctionnement relationnel et émotionnel

Identifier son positionnement relationnel

- Les différents comportements relationnels : passivité, agressivité, manipulation et affirmation de soi.
- Les freins et leviers à l'affirmation de soi.
- Repérage de ses habitudes de communication.

Développer la connaissance de soi

- Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi.
- Identifier ses besoins, ses valeurs et ses limites.
- Comprendre l'impact de ses comportements sur la relation.

Découvrir l'intelligence émotionnelle

- Identifier les émotions et leur rôle dans la communication.
- Repérer ses réactions émotionnelles.
- Développer une meilleure conscience de soi.

JOUR 2 : Renforcer son affirmation de soi dans les relations professionnelles

Développer une communication assertive

- Exprimer un avis, une demande ou un désaccord avec respect.
- Formuler une critique ou un refus de manière constructive.
- Savoir poser des limites et faire respecter son cadre.

Mobiliser son intelligence émotionnelle dans les interactions

- Réguler ses émotions dans les situations sensibles.
- Développer l'écoute active et l'empathie.
- Prévenir les tensions et favoriser le dialogue.

Construire son plan de progression

- Identifier ses axes de développement.
- Définir des objectifs d'amélioration concrets.
- Élaborer un plan d'action personnel transférable dans sa pratique professionnelle.

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Développer une communication assertive et respectueuse.
- Renforcer leur capacité à s'affirmer dans les situations professionnelles.
- Mieux comprendre et mobiliser leur intelligence émotionnelle.
- Améliorer la qualité de leurs relations professionnelles.
- Gérer les situations relationnelles délicates avec davantage de confiance et d'efficacité.

Ecole des parents et des Educateurs Ile de France - 5 Impasse Bon secours – 75011 Paris

Tel : 01.44.93.44.88 – Fax : 01.44.93.44.69 - E-mail : formation@epe-idf.com

Enregistré sous le numéro 11750041475 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

SIRET : 784 718 702 00037