



Affirmation de soi au féminin

Réussir à prendre sa vraie place, sans "soumission" ni "agressivité"

OBJECTIFS

- Mieux se connaître et comprendre l'image de soi que l'on renvoie aux autres
- Exprimer ses besoins, refuser et formuler un reproche de façon positive
- Éviter les comportements qui vous desservent
- S'affirmer avec confiance

LES + TISSOT

- Intervention d'une comédienne professionnelle pour oser puiser dans son potentiel
- Mises en situations pratique
- Exercices de jeux de rôle pour intégrer les situations dans lesquelles l'un ou l'autre de ces comportements se manifeste et les conséquences concrètes

PROGRAMME

1. Pourquoi parler d'affirmation de soi au féminin ?

- Les valeurs et représentations féminines
- Féminin/masculin : deux modes de fonctionnements pour quel équilibre ?
- Les liens entre estime de soi, confiance en soi et juste affirmation de soi

2. Mieux se connaître pour oser s'affirmer avec authenticité

- Comprendre quelle est l'image de soi que l'on renvoie aux autres ?
- Travailler sur la cohérence entre ce que nous sommes en tant que femme et ce qu'y transparait de soi
- Oser exprimer ses besoins : identifier quels sont les besoins à combler pour se sentir bien
- Reconnaître sa « zone de risque » et sa « zone de confort »

3. Comprendre et éviter les comportements qui vous desservent

- Le comportement de fuite
- La manipulation
- L'agressivité

Intervention d'une comédienne professionnelle pour oser puiser dans son potentiel

4. Savoir demander, refuser, formuler un reproche de façon positive

- Oser donner son opinion
- Savoir poser clairement une demande
- Dire non et poser les limites de manière juste pour soi comme pour l'autre
- Formuler des critiques constructives

Mises en situations pratiques. Exercices de jeux de rôle pour intégrer les situations dans lesquelles l'un ou l'autre de ces comportements se manifeste et les conséquences concrètes

5. Les stratégies pour puiser dans ses atouts et oser changer

- Feed back personnalisé : identifier ses freins et ses peurs pour les dépasser
- Élaborer son « carnet des permissions »
- Cultiver sa chance

6. Se fixer un plan d'action pour s'affirmer avec confiance

- Apprendre à parler de soi de manière authentique et valorisante
- Savoir identifier et intégrer en soi le champs réel de ses compétences et de ses talents
- Savoir considérer les échecs comme de précieux apprentissages
- Le binôme confiance en soi et confiance en l'autre comme effet multiplicateur

PUBLIC CONCERNÉ

Pour les femmes qui souhaitent réussir à prendre leur place, sans "soumission" ni "agressivité"

INTERVENANTS

Maryse HANIA, consultante et coach de dirigeants. Après 20 ans d'expérience dans le domaine du management...

DURÉE : 2 JOURS TARIF HT : 1300 €
DATES & LIEUX : 21-22 SEPTEMBRE 2010, PARIS

A photocopier, compléter et renvoyer :

- Par fax au **01 53 35 16 77**
- Par courrier à :

Tissot Formation - Service inscriptions
249 rue de Crimée - 75019 PARIS

Vous pouvez également réserver :

- Par téléphone au **01 53 35 20 25**
- Sur **www.tissot-formation.fr**

Réf.	Titre de la formation	Date(s) de session		Tarif HT
			- 10 %*	
			- 10 %*	
			- 15 %*	

* Groupez vos inscriptions pour bénéficier de tarifs préférentiels (-10 % sur vos 2^{ème} et 3^{ème} inscription ; -15 % sur la 4^{ème} et suivantes). Les réductions s'appliquent sur les formations les moins chères et ne sont pas cumulables avec d'autres offres.

N° de déclaration d'activité : 82 74 02373 74

TOTAL H.T. (€)	
(TVA 19,6 %) TOTAL T.T.C. (€)	

Pour un devis personnalisé, contactez-nous au **01 53 35 20 25** ou **contact@tissot-formation.fr**

Participant :

NOM : PRÉNOM :

FONCTION : SERVICE :

EMAIL :

TEL : FAX :

ETABLISSEMENT :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL : VILLE :

Responsable du suivi de l'inscription :

NOM : PRÉNOM :

FONCTION : SERVICE :

EMAIL :

TEL : FAX :

ETABLISSEMENT :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL : VILLE :

Adresse de facturation (si différente) / organisme collecteur :

NOM : PRÉNOM :

FONCTION : SERVICE :

EMAIL :

TEL : FAX :

ETABLISSEMENT :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL : VILLE :

Cachet, date et signature :

CONDITIONS GENERALES DE PARTICIPATION

L'inscription aux formations suppose le renvoi à Tissot - Formation, par courrier, télécopie ou sur le site www.tissot-formation.fr, d'un bulletin d'inscription dûment complété soit par le stagiaire, soit par le responsable de l'inscription.

Les inscriptions prises par téléphone ne sont définitivement prises en compte qu'à réception d'une confirmation écrite de l'inscription.

Suite à la réception du bulletin d'inscription, le stagiaire reçoit sa convention de formation récapitulant l'ensemble des caractéristiques de la formation.

Les frais d'inscription comprennent l'accès à la formation, les pauses, le déjeuner et aux documents dédiés. Ils ne comprennent pas l'hébergement et le transport. Tissot Formation se réserve le droit de modifier le programme si les circonstances les y obligent, sans que les participants ne puissent prétendre à une quelconque indemnisation.

Le règlement peut se faire par chèque ou par virement

à l'ordre de : Editions Tissot.
Domiciliation : Laydernier Entreprises
Banque : Laydernier - Code banque : 10 228 - Code guichet : 02 648
N° de compte : 14746000200 - Clé RIB : 20
BIC : LAYDFR2W
IBAN : FR76 1022 8026 4814 7460 0020 020

Adresse d'envoi du règlement :

Edition Tissot - Pôle Formation
BP 109 - 74941 Annecy-le-Vieux Cedex

Remplacement / Report

Les participants peuvent, sans frais, se faire remplacer ou reporter leur inscription à une date ultérieure.

En cas d'annulation reçue moins de 15 jours avant la date de la Formation, les frais d'inscription restent dûs en totalité. En cas d'annulation reçue plus de 15 jours avant la date de la Formation, des frais de dossier à hauteur de 190 € HT seront dûs.

Les annulations doivent nous être communiquées par écrit, le cachet de la poste faisant foi.

Confidentialité

Le stagiaire s'interdit de reproduire ou de représenter au bénéfice de toute personne n'ayant pas pris part à la formation, à titre gratuit ou onéreux, tout ou partie des supports de formation qui lui ont été remis, sans avoir préalablement obtenu l'autorisation expresse des Editions Tissot ou de ses ayants droit.

Informatique et libertés

En application de la loi "Informatique et Libertés" du 6/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre inscription. Vous pouvez exercer votre droit d'accès, d'opposition et d'annulation par courrier adressé à Editions Tissot - Pôle Formation - 249 rue de Crimée - 75019 PARIS. Vos données personnelles peuvent être transmises à nos partenaires commerciaux. Vous pouvez vous y opposer en écrivant à cette même adresse.