

Affirmer son Opinion et Gestion des Emotions

Lien : https://innov-maroc.com/formation/affirmer-son-opinion-et-gestion-des-emotions

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP84

CATÉGORIE
Gestion des Emotions

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Mieux se connaître
- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Réagir efficacement dans une relation
- Faire face aux comportements négatifs des autres
- Traiter les désaccords
- Dire les choses avec diplomatie

POUR QUI ?

- Collaborateur, assistante, assistante de direction désirant s'affirmer
- Cadres et/ou managers

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Faire face à tout type de situation

- Savoir reconnaître, gérer et utiliser ses émotions
- Visualiser et élargir ses marges de manoeuvre
- Se «programmer» durablement comme les sportifs de haut niveau
- Développer le courage des décisions

2 / La puissance du langage

- Comprendre ce que les mots disent et ne disent pas
- Evaluer le poids et le sens caché des mots
- Elaborer une méthode d’action et de réaction adaptée à chaque situation

3 / Décoder le discours

- Adopter l'attitude d'écoute adaptée
- Choisir la bonne technique de reformulation
- Savoir répondre aux questions
- Développer son esprit d'à-propos

4 / Développer sa force de conviction

- Clarté des propos, gestuelle, conviction, présence, humour
- Mettre en valeur ce qui fait son originalité
- Positiver ses différences et «assurer»

INNOV MAROC

- Augmenter son sens de la répartie et de l'improvisation par la créativité pratique

5 / Adopter les comportements efficaces

- Identifier le sens des messages non-verbaux
- Repérer ses différents registres de communicant
- Maîtriser ses émotions et gagner en sérénité
- S'affirmer sans agressivité

6 / S'affirmer dans les situations difficiles

- Donner un ordre et formuler une demande
- Dire non
- Faire une critique, exprimer un grief
- Rester maître du jeu face aux objections
- Désamorcer les manipulations au quotidien
- Déjouer les propos déstabilisants
- Exprimer des critiques constructives
- Clarifier les enjeux personnels et professionnels dans les situations difficiles
- Etablir un contrat personnel de succès

7 / Gérer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation
- Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme

INNOV MAROC

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

02 au 03 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
01 au 02 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
01 au 02 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
29 au 30 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
30 Sep. au 01 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@innov-maroc.com
Web : https//www.innov-maroc.com

INNOV MAROC — Tous droits réservés