MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFI70	2 jour(s)	Coût non défini

Etablir des relations positives

OBJECTIFS

- Identifier les différents types de comportements face aux autres
- Découvrir et développer l'attitude d'assertivité (affirmation positive de soi)
- Faire face aux situations conflictuelles

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Les relations positives

- Représentations
- Définitions

2- Connaissance de soi, connaissance des autres

- Les états du moi
- Les positions de vie
- Le schéma de la communication
- Les signes de reconnaissance

3- Les différents types de comportement face aux autres

- Les 4 types d'attitude : passivité, manipulation, agressivité et assertivité
- Bilan individuel de son potentiel et des points à améliorer

4- Développer l'attitude d'assertivité

- S'autoriser à dire et à agir en définissant ses droits, en respectant ceux des autres
- Exprimer ses sentiments avec authenticité
- Refuser et savoir dire non

5- Accepter les situations difficiles

- Distinguer les aspects objectifs des aspects subjectifs
- Expliciter un conflit caché
- Savoir exprimer ses émotions et échanger des signes de reconnaissance positifs
- Accepter les réactions des autres
- Savoir trouver le coté positif de toute situation
- Se projeter dans le futur

6- Gestion du stress et relation aux autres

- Eviter les comportements sous stress et parasitant la relation
- Surmonter ses peurs et dépasser ses blocages, évacuer les émotions bloquantes
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives

TOUTES LES SESSIONS