



Niveau 2

Affirme-toi pour renforcer ton impact professionnel

Objectifs

- Gérer les critiques
- Dire non de manière assertive
- Formuler des demandes
- Faire face aux situations difficiles



Pour qui ?

Porteuses de projet,
Cheffes d'entreprise

Pré-requis

Formation «Maîtrise et affirmation de soi au quotidien»
ou maîtriser les bases



07/04 & 21/04
De 9h à 12h30



Adhérentes avec / sans prise
en charge : 400€ / 300€
Public : 500€



En ligne
Sur Zoom

POSTURE ENTREPRENEURIALE

Affirme-toi pour renforcer ton impact professionnel

Programme

- **Savoir gérer les critiques**
 - Distinguer faits, opinions et sentiments
 - Recevoir une critique justifiée ou non
 - Exprimer une critique constructive : méthode DESC
- **Apprendre à dire non**
 - Exprimer un refus clair
 - Expliquer sans se justifier
- **Oser demander**
 - Définir les bénéfices et enjeux
 - Employer les mots justes
- **S'affirmer dans les situations difficiles**
 - Comprendre les différents types de conflits
 - Faire face au mécontentement
 - Lever les zones de blocage : écoute active et reformulation

Méthodes pédagogiques



- Pédagogie dynamique et interactive
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Mises en situation actives
- Échanges, partage et retours d'expériences
- Études de cas concrets et exemples
- Quiz interactif

Évaluation et suivis



- Au cours de la formation : exercices pratiques et mises en situation pour valider l'appropriation des notions.
- A la fin de la formation : questionnaire à compléter par les stagiaires pour valider l'atteinte des objectifs.



Je m'inscris !



Marie BAINVELZWEIG

Après un parcours riche et varié de 15 ans dans le marketing, la communication et le graphisme, Marie BAINVELZWEIG est aujourd'hui formatrice consultante indépendante. Elle intervient dans les domaines de la communication visuelle, la communication orale et le développement des Soft Skills.

Son crédo : faire rimer apprentissage avec plaisir