

*Pas évident d'être tout le temps motivé ? Des difficultés à gérer certaines situations ou personnalités ? Des doutes ou des frustrations occasionnelles ? Libérez votre potentiel, surmontez vos doutes et atteignez vos objectifs avec assurance et détermination.*

DURÉE : 1 ,5 jour

PUBLIC : Tout public

PRÉREQUIS : Aucun

# GERER LA RELATION AUX AUTRES ET MAINTENIR SA MOTIVATION ET SA CONFIANCE

## Objectifs

- . Comprendre les fondements de la motivation
- . Savoir activer la confiance en soi
- Identifier et gérer l'impact de l'environnement
- ..Comprendre le fonctionnement des émotions et comment faire face à des situations difficiles
- . Savoir développer son assertivité

## Programme

### LES CLÉS DE LA MOTIVATION...

- Le lien entre motivation et objectif
- Les 9 motivations fondamentales
- **Découvrir son propre trio de motivations principales**
- De quoi dépend le moral et comment l'améliorer facilement ?

### LA CONFIANCE EN SOI

- Connaître les fondements de la confiance en soi
- Identifier ses points forts personnels et ses valeurs et savoir comment les mobiliser
- Le lien entre confiance en soi et compétences détenues

### L'IMPACT DE L'ENVIRONNEMENT SUR LA CONFIANCE EN SOI ET LA PERFORMANCE

- Comprendre l'impact des interactions avec son environnement
- S'entraîner à repérer les émotions et les signes associés
- Savoir faire face à des situations difficiles et amener son interlocuteur à s'engager positivement
- **Exercices d'entraînement**
- Comprendre le mode action et comment l'activer
- Savoir gérer des frustrations - **Exercices d'entraînement**
- Savoir faire évoluer son état d'esprit pour gagner en confiance

### LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION EN SITUATION DE PRESSION

- Gérer efficacement une personne exigeante, vindicative, pressée
- Savoir dire non
- Défendre une position sans se justifier
- **Entraînement par mises en situation**

### DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ ET SA CAPACITÉ À CONVAINCRE

- Développer l'affirmation de soi et savoir exprimer son ressenti
- Savoir argumenter et présenter ses décisions
- Savoir s'affirmer et maintenir une position
- **Entraînement par jeux de rôles sur chacun des points**
- Les clés pour maintenir une relation de qualité

