



2 jours

PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

DÉVELOPPER L’AFFIRMATION DE SOI

OBJECTIFS DE FORMATION

À l’issue de la formation, les participants seront capables de :

- Être davantage en confiance dans son expression orale
- Gagner en affirmation de soi en situation professionnelle

PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant améliorer ses aptitudes relationnelles en situation professionnelle

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Positionnement : Questionnaire préalable envoyé au participant et responsable N+1
- Formation action : le participant est acteur de sa formation et le formateur propose beaucoup d’exercices basés sur le contexte professionnel
- Alternance 1/3 théorie, 2/3 pratique
- Formation basée sur l’expérience professionnelle des participants et de nombreuses mises en situation
- Apports théoriques illustrés par des exemples concrets et mis en application au cours de chaque séquence pédagogique
- Support individuel de formation

ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l’intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

LES PLUS

- PAI : un plan d’actions individuel sera formalisé en fin de formation.
 - Programmes ajustables à vos attentes
 - Accompagnement personnalisé
 - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
 - Une expertise² de nos formateurs : technique et pédagogie active

PROGRAMME DE FORMATION

1. Définir les enjeux de l’affirmation au quotidien

- La notion de communication positive
- La relation à l’autre
- La notion de congruence et de confiance en soi

2. Repérer les attitudes et comportements spécifiques

- La définition de son profil de communicant
- Les appréhensions relationnelles
- Les 4 modes de communication en situation difficile : la passivité, l’agressivité, la manipulation et l’assertivité
- Définir son champ d’aptitudes relationnelles
- Assumer sa posture face à son interlocuteur
- Développer l’aisance relationnelle
- Savoir gérer ses émotions

3. Passer à l’action pour tenir toute sa place

- Identifier les points forts de sa communication
- Repérer les contextes favorables à son affirmation
- Lever les freins de l’inhibition

4. Développer l’affirmation de soi

- S’entraîner à s’affirmer dans la relation
- Développer son potentiel assertif
- Avoir confiance dans ses improvisations et dans son expression

5. Construire sa démarche de progrès

- Les axes de progrès individuels
- Le plan d’actions
- La mise en œuvre du changement de pratique