



2 jours

PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

DÉVELOPPER L’AFFIRMATION DE SOI DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

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 et ses prises de parole

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
- Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.

PROGRAMME DE FORMATION

1. Comprendre les enjeux de l’affirmation au quotidien

- La relation à l’autre, la communication interpersonnelle
- Savoir positionner sa prise de parole
- La notion de congruence et de confiance en soi

2. Identifier les attitudes et comportements spécifiques

- La définition de son profil de communicant
- Les appréhensions relationnelles
- Les 4 modes de communication en situation difficile
- Définir son champ d’aptitudes relationnelles
- Développer l’aisance relationnelle
- Savoir gérer ses émotions

3. Passer à l’action, prendre la parole et tenir toute sa place

- Identifier les points forts de sa communication
- Assumer sa posture face à son interlocuteur
- 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