

S’AFFIRMER AVEC JUSTESSE



Public

Toute personne souhaitant affirmer ses compétences professionnelles

Objectifs

- > Comprendre son propre fonctionnement
- > Aborder les situations de la vie professionnelle avec plus d’assurance et de sérénité
- > Consolider la confiance en soi
- > Se positionner avec fermeté par rapport à l’autre et au contexte
- > Affirmer ses objectifs et les faire passer avec élégance
- > Mener à bien une relation interpersonnelle face à des tentatives de déstabilisation

Contenu

Réalisation

Durée

2 jours, soit 14 heures

Groupe

4 (minimum) à 12 participants (maximum)

Prérequis

Ne requiert pas de prérequis

Animation

Formateur senior

Dates & Lieux 2018-2019

27-28 septembre 2018-Paris
19-20 novembre 2018-Paris

25-26 mars 2019-Paris

15-16 avril 2019-Paris

2-3 mai 2019-Paris

21-22 octobre 2019-Paris

2-3 décembre 2019-Paris

Coût 2018-2019

1 375 € HT/personne

1 650 € TTC/personne

Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage
- Attestation de Formation validant l’atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

Se positionner avec fermeté

- > Définir «l’assertivité» et ses principes fondamentaux
- > Savoir se positionner tout en tenant compte de l’autre : agressivité – fuite démission
- > Découvrir quelles sont ses zones de confort, de risque, de panique
- > Développer son sens de la responsabilité, sa réactivité, sa positivité
- > Affronter les recadrages difficiles et trouver des issues satisfaisantes

Pratiquer un fonctionnement « gagnant - gagnant »

- > Apprendre à dire « non » quand on le souhaite
- > Formuler clairement ses demandes
- > Prévenir les conflits en les abordant très tôt
- > Améliorer ses relations avec sa hiérarchie, ses pairs, ses collaborateurs
- > Gérer les situations difficiles
- > Éliminer les comportements inefficaces récurrents

Élargir ses possibilités de choix selon les situations

- > Développer son adaptabilité par l’ouverture de son Cadre de Référence
- > Devenir conscient de son comportement relationnel
- > Savoir transformer ses sentiments en initiatives utiles
- > Se « programmer » durablement comme les sportifs de haut niveau
- > S’entraîner à la relaxation et à la visualisation positive

S’affirmer dans les situations difficiles

- > Désamorcer les manipulations au quotidien
- > Développer une meilleure connaissance des sources de conflit
- > Déjouer les propos déstabilisants
- > Clarifier les enjeux personnels et professionnels dans les situations difficiles
- > Utiliser des outils producteurs de relations constructives
- > Trouver l’attitude « juste » dans les situations difficiles
- > Élaborer un « contrat personnel » de progression à partir de fiches d’exercice
- Entraînement : mises en situations sur cas réels ou vécus