

Affirmation de soi : valoriser ses talents et potentiels ^{AFFSOI}

Apprenez à poser des limites ou exiger ce qui est essentiel pour vous, tout en établissant et maintenant des relations positives. Ne vous laissez pas envahir par vos émotions en situation professionnelle comme personnelle.

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Gagner en efficacité relationnelle
Bâtir la confiance en soi
Développer son leadership
Devenir plus assertif
Faire face aux situations difficiles



Public Visé

Toute personne qui désire développer ses compétences relationnelles pour s'affirmer de façon constructive en toute situation.



Pré Requis

Aucun.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Gagner en efficacité relationnelle
- Bâtir la confiance en soi
- Développer son leadership
- Devenir plus assertif
- Faire face aux situations difficiles

Méthodes pédagogiques

Beaucoup de tests et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants
Des techniques directement mobilisables dans le cadre de leurs fonctions
Formation axée sur la mise en pratique
Méthode participative
Alternance de cours et d'exercices dirigés ou en autonomie
Travaux individuels et corrections collectives
Evaluation croisée et partage de bonnes pratiques

Parcours pédagogique

Identifier ses comportements

Autodiagnostic de ses comportements,
Débriefing des résultats : analyse des divers comportements et classement de ceux-ci
Déterminer ses axes d'amélioration

Se positionner dans l'entreprise et en situation professionnelle

Définir des objectifs clairs
Découvrir ses talents
Travailler les 7 piliers de sa personnalité

Communication et aisance relationnelle pour développer son assertivité

Définition de l'assertivité
La structure de la personnalité
Connaître ses limites
Oser dire « non »
Faire des demandes
Le langage dynamique
Acquérir les bons réflexes relationnels
Connaître et travailler ses compétences, ses expériences, ses potentiels et ses points forts

L'affirmation de soi

Travailler son langage
Être en empathie
Travailler en écoute active
Savoir questionner
Connaître certaines techniques de communication
Gérer les situations conflictuelles

La gestion du stress

Le stress, qu'est-ce que c'est ?
Identifier son stress

Interprétations des situations et décisions
Techniques de gestion du stress

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin)
Salle de formation claire, climatisée et spacieuse
Tableau blanc
Vidéo projecteur
Support de cours

Qualification Intervenant-e-s

Consultant formateur en développement personnel



Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins - Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid

Modalités d'accessibilité handicap

Pour les personnes en situation de handicap, et en fonction des besoins spécifiques, un entretien avec notre référente handicap pourra être organisé. Vous pourrez vous exprimer en toute confidentialité et liberté sur votre handicap. Merci de noter ci-dessous si vous êtes en situation de handicap.



Durée

21.00 Heures

3

Jours

Effectif

De 1 à 9 Personnes