CADRES EN MISSION

Programme de la formation

Affirmation de soi

En groupe sur site

14 heures sur 2 jour(s)

Salarié en poste, Demandeur d'emploi, Indépendant et dirigeant · De 5 à 12 participants

900 € HT / 1 080 € TTC par participant

Description courte

Cette formation permet de comprendre les fondements de l'affirmation de soi et de mettre en oeuvre les 5 clés d'une communication assertive pour des relations plus harmonieuses sur son lieu de travail. Elle vous aidera à trouver le bon équilibre : se sentir respecté.e et reconnu.e sans empiéter sur l'espace de l'autre.

Des relations fluides avec ses interlocuteurs directs, c'est une charge mentale en moins pour se concentrer pleinement sur le coeur de son métier et venir travailler avec envie, motivation et renforcer la notion de Qualité de Vie au Travail.

Profil des participants

La formation peut être organisée en inter entreprises ou en intra entreprise.

Elle s'adresse à tous les collaborateurs de l'entreprise.

Prérequis

Capacité à s'exprimer à l'oral en français dans des situations professionnelles du quotidien.

Objectifs

Prendre conscience de son propre profil

Comprendre les fondements de l'affirmation de soi

Réagir aux comportements parasites

Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel

Faire face aux situations de tension avec assertivité

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Identifier les comportements assertifs et les comportements refuge.
- Définir les principes d'affirmation de soi.
- Reconnaître les mécanismes des situations de tension.
- Repérer chez ses interlocuteurs les comportements qui bloquent le dialogue.

- Faire face aux attaques, à la passivité, aux tentatives de manipulation.
- Affirmer une position.
- Formuler une demande.
- Dire non tout en préservant la relation.
- Poser ses limites.
- Négocier un délai.
- Exprimer une critique constructive.
- Prévenir les conflits.
- Gérer les situations délicates avec ses collègues, ses supérieurs, ses collaborateurs.
- Se préserver dans les situations de conflit ouvert.

Contenu

Identifier les comportements refuge et les mécanismes d'une situation de tension afin d'adapter sa posture et d'apporter une réponse basée sur les principes de l'affirmation de soi à chaque fois que cela est possible.

Mettre en oeuvre ces principes assertifs dans son quotidien professionnels pour recevoir et exprimer un compliment, formuler une demande, dire non, formuler ou recevoir une critique et poser ses limites.

Pédagogie et organisation

Alternance de théorie (peu) et de pratiques.

Echanges basés sur les expériences des participants.

Travail de groupe.

Mises en situation.

Jeux.

Auto diagnostics.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Positionnement : un tour de table sera organisé en début de formation afin d'identifier le niveau de l'apprenant au vu des compétences visées, de percevoir les éventuelles difficultés de celui-ci et de prendre connaissance de ses attentes et de ses souhaits.

Modalités d'évaluation des acquis :

-Mise en pratique continue tout au long de la formation des différents éléments abordés.

-Quizz de fin de session.

-Suivi post-formation (appel téléphonique)

Mode de validation

Une attestation de fin de formation sera remise aux participants ayant assisté à l'intégralité de la formation.

Financements possibles

OPCO

Pôle emploi

Modalités et délai d'accès

Après l'envoi de la convention de formation, le client dispose d'un délai de 7 jours pour la signer. Il est attendu que les participants aient rempli les formalités administratives au moins une semaine avant le démarrage de la session.

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Cécile Matricon, formatrice certifiée en efficacité personnelle (communication inter-personnelle, affirmation de soi, gestion du stress)