

S'affirmer dans ses relations professionnelles

3 Jours, 21 Heures
Ajouté le 15/06/2022 - Modifié le 14/11/2022

1200€ NET

Gérez vos émotions et gagner en aisance professionnelle par un travail sur la connaissance et l'affirmation de soi.

Objectifs

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, chaque participant sera en capacité de:

- Identifier les atouts d'une position juste par rapport aux autres
- Lister ses qualités personnelles et professionnelles
- Gagner en assurance au quotidien
- Reconnaître ses émotions afin d'apprendre à les exprimer dans un contexte professionnel
- Prendre du recul face à des situations professionnelles
- Utiliser l'assertivité pour s'affirmer
- Privilégier la relation authentique avec ses collègues, sa hiérarchie ou ses partenaires

Compétences visées

- Accroître son efficacité relationnelle tout en affirmant sa personnalité et gagner en charisme
- S'affirmer face à une équipe aussi bien qu'en face à face
- Développer un comportement assertif

Public

Toute personne souhaitant développer son aisance professionnelle par un travail sur la connaissance de soi, l'affirmation de soi et la gestion de ses émotions.

Prérequis : Aucun pré-requis

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'informations : rendez-vous sur notre page centre de formation.

Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

Programme

S'affirmer dans ses relations professionnelles

Identifier les paramètres de l'aisance

- Repérer les principes-clés de la communication
- Comprendre l'origine possible des malentendus ou de la non-aisance
- Connaître ce qu'implique une relation
- Préciser la notion de cadre de références
- Prendre conscience de la déperdition et l'interprétation du message
- Prouver l'impact du non-verbal dans la force de conviction
- Lister des conseils pour optimiser sa prise de parole
- Utiliser les techniques d'écoute active et de questionnement

Se connaître mieux pour mieux s'affirmer

- Neutraliser ses pensées négatives, ses freins à l'affirmation de soi
- Se dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation
- Analyser ses "petites voix intérieures"
- Trouver des antidotes à mettre en place
- Délimiter sa zone de confort, sa zone de progrès, sa zone de panique
- Se recentrer sur ses objectifs : de vie, sociaux, professionnels
- Cultiver l'art de la confiance en soi

Appliquer les principes de l'assertivité par le respect de l'autre et de soi

- Formuler sans crainte ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent
- Juger les actes et non les personnes
- Formuler des demandes efficaces
- Poser des limites afin de savoir quand et comment dire non
- Exprimer une critique avec bienveillance
- Recevoir une critique en restant serein
- Donner des signes de reconnaissance
- Différencier les faits et les opinions
- Refuser ce qui n'est pas factuel

Réagir efficacement en situation délicate

- Prendre du recul
- Identifier les causes et déterminer les conséquences d'une tension ou d'un conflit
- Agir sur ses émotions afin de canaliser son stress
- Comprendre le mécanisme des jeux psychologiques
- Désamorcer l'agressivité
- Agir face à la passivité
- Recadrer l'échange
- Exprimer son ressenti pour décharger la tension

S'affirmer dans ses relations professionnelles

- Identifier le poids des émotions (les nôtres, celles des autres) et leur rôle
- Argumenter pour traiter les objections

Etablir son plan d'actions personnel suite à ces 3 jours de formation

- Lister les méthodes et outils adéquates et applicables dans son contexte professionnel
- Se donner des objectifs réalistes et durables pour mieux s'affirmer dans ses relations professionnelles

Dates & lieux

 20, 21 et 27 Février 2023

 Nantes / St-Herblain

Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 400 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation !

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur nos pages centres de formation.

Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail.

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant. Découvrez sur nos pages centres de formation, la présentation détaillée de nos infrastructures.

Validation/Certification

Recueil des attentes : au démarrage de la formation, les attentes de chaque participant sont répertoriées par le formateur sur le



S'affirmer dans ses relations professionnelles

support CCI. Positionnement : en début de formation, le niveau de chaque participant est évalué par le formateur via un test de positionnement et d'acquis des connaissances. En cours de formation, des exercices et/ou des mises en situation viennent évaluer l'acquisition des connaissances et capacités de chaque participant. Evaluation des acquis : en fin de formation, le niveau d'acquisition des connaissances et capacités est évalué individuellement au regard des objectifs de la formation par un test de positionnement et d'acquis des connaissances. Evaluation qualité : dans le cadre de notre démarche d'amélioration continue, une enquête de satisfaction des participants est réalisée en fin de formation. Une version numérique de ce questionnaire peut être utilisée. Certificat de réalisation, attestation de formation : à l'issue de la formation, votre certificat de réalisation de cette formation vous sera délivré par les services administratifs de la CCI. En complément et sur demande des participants, une attestation de formation pourra également être remise.