

Confiance en soi et affirmation

2 j (14 heures)

Ref : DPCA

Public

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel

Pré-requis

Aucun

Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue - Questionnaire préalable de positionnement - Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif - Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire.

Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires
Attestation de fin de formation

Objectifs

- Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation
- Mieux gérer son trac, ses émotions, ses actes
- Gagner en aisance dans ses relations professionnelles
- Apprendre à faire face aux désaccords, aux tensions, aux conflits
- Développer son potentiel communicatif

Programme détaillé

ANALYSE DE SES PROPRES CAPACITES

- Capacités à communiquer : atouts et freins
- Capacité à s'affirmer : points forts et faiblesses
- Mesurer les effets de son style relationnel sur son entourage
- Identifier et comprendre ses propres obstacles à développer ses capacités

Pistes d'amélioration personnalisées

CONFIANCE EN SOI

Les mécanismes de la confiance en soi
Les principales caractéristiques de sa personnalité
Identification de ses ressources personnelles

DEVELOPPER SON POTENTIEL

Se connaître : explorer et comprendre
Accepter ses besoins et ses émotions
Identifier ses croyances limitantes, ses ancrages et définir ses freins
Prendre appui sur ses ressources personnelles

S’AFFIRMER

Définition de l'assertivité
Les notions de base de la communication
Adapter sa communication à ses interlocuteurs : écoute et empathie
Anticipation et alternative

GERER SES EMOTIONS

Identifier les scénarios de réussite
Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
Les concessions
Les rapports de force et pouvoir
La gestion des conflits
Faire et recevoir des compliments

ACCEDER A SES RESSOURCES ET A UNE ATTITUDE AFFIRMEE

Retour d'expérience et analyse des réussites et des difficultés rencontrées
Techniques de visualisation : la représentation mentale
Adopter une posture relationnelle efficace et sécurisante
Gérer son trac : respiration, regard, zone de confort
Développer un sentiment de compétence
Définir son plan d'évolution personnelle
