

CONFIANCE EN SOI & ASSERTIVITÉ

En société nous sommes en interaction constante avec une multitude de personnes. Une des étapes primordiales est la connaissance de soi afin d'être bien dans la relation que nous avons avec autrui.

Dans le cadre d'un travail en développement personnel cela passe par la confiance en soi.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à se connaître et développer l'affirmation de soi
- Exprimer ses besoins et réagir efficacement dans le cadre professionnel
- Faire face aux comportements négatifs
- Faire preuve d'assertivité et traiter les désaccords

Durée : en atelier découverte 3.5 heures ou expertise 2j (soit 14 heures)

Groupe : dès 4 personnes à 8 maximum

Public cible : tous

Pré requis : parler la langue française

Compétences requises : aucune

Accessibilité : nos formations et ateliers sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous vous recommandons de prendre contact en amont afin de vous accueillir dans les meilleures conditions.

Approche pédagogique

Méthode

- Co-construction pour comprendre les difficultés rencontrées et clarifier les besoins (non satisfait)
- Un autodiagnostic pour identifier les sources de stress
- Pédagogie impliquante alternant théorie et pratique

Moyens

- Différents supports utilisés tout au long du parcours
- Exercices et exploration des pratiques de chacun
- Jeux de rôle et outils d'inclusion

Modalités d'évaluation

- Évaluation pré-formation : un quizz sur le sujet abordé est transmis en amont aux participants pour un point sur leurs connaissances à l'entrée en formation
- Évaluations formatives tout au long de la formation - Quizz et mises en situation
- Questionnaire de satisfaction en fin de parcours

Programme

- Introduction aux relations humaines – De quoi parle-t-on ?
 - Les relations interpersonnelles et la qualité de vie au travail
 - Les enjeux de la communication dans le cadre d'une démarche coopérative
- Les forces et les limites comportementales
 - Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines
 - Comprendre les enjeux et les bénéfices de l'assertivité
 - Les 5 étapes pour développer son assertivité
- Affirmation de soi et la proactivité
 - Réactivité versus Proactivité : la critique constructive
 - La méthode DESC et s'entraîner à formuler de façon positive
 - Identifier la critique comme une information et non comme une remise en cause
 - Techniques pertinentes pour répondre sereinement
- Renforcer sa confiance en soi
 - S'appuyer sur ses qualités et ses réussites
 - Positiver les difficultés : différencier le conflit de l'affirmation de soi
 - Explorer la dimension « expression individuelle » de l'intelligence émotionnelle : 3 compétences - 9 connexions
 - Oser demander et apprendre à dire « non »
- Réagir aux comportements nuisibles
 - Identifier son système de réactions spontanées
 - La passivité ou comment fuir une situation
 - L'agressivité ou la technique du passage en force
 - La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre

Plus-value du programme

- + Asseoir son estime de soi, composée de confiance - de vision - d'acceptation - d'amour de soi
- + Mettre en pratique des exercices d'approfondissements concrets
- + QVT

Formation en présentiel ou distanciel – inter ou intra entreprise

Horaires et lieu : à définir

Prise en charge par votre OPCO possible