



> EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE MIEUX S’AFFIRMER DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer son potentiel pour mieux s’affirmer dans son rôle et évoluer vers de nouvelles responsabilités.

Pré-requis : Maîtriser les savoirs fondamentaux.

OBJECTIFS

À l’issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :

- Appréhender avec authenticité « ses ressources personnelles et ses zones de progrès »
- Oser exprimer en toutes circonstances « ce que je veux, ce que je ne veux pas »
- Apprendre à construire un échange direct basé sur des relations de confiance
- Accueillir la parole de l’autre, même si elle est réactive
- Construire « son plan d’action relationnel »

DURÉE

2 jours.

CONTENU

Découvrir ses ressources et ses blocages

- Identifier le poids des représentations mentales sur l’image de soi, de l’autre...
- Explorer les états réactifs inefficaces pour mieux en sortir
- Adopter une stratégie de communication assertive

Oser dire ! Oser faire ! dans le respect de soi et de l’autre

- Évaluer et renforcer ses propres compétences sociales
- Savoir demander, refuser, exprimer une critique, complimenter...
- Apprendre à exprimer ce qui est ressenti avec sécurité (sans jugement et sans se mettre en danger)
- Adopter une stratégie de communication assertive

Être responsable et autonome

- Comprendre et déjouer les jeux psychologiques dans les relations interpersonnelles
- Les faux problèmes, les conflits, la mauvaise foi...

Construire un plan d’action relationnel

- La stratégie d’objectif et l’écoute active (harmoniser le verbal et le non verbal)

VOS CONTACTS

02 99 52 54 52 (35)
02 97 76 00 55 (56)
02 96 58 69 86 (22 et 29)

DATES ET TARIFS

Calendrier actualisé en ligne ou format papier sur demande

LIEUX

Brest, Lorient, Quimper, Redon, Rennes, Saint-Brieuc

VALIDATION

Remise d’une attestation de compétences.

MODALITÉ D’ÉVALUATION

QCM et/ou grille d’évaluation et/ou travaux pratiques.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques sur les processus cognitifs et émotionnels. Verbalisation des expériences de chacun. Mises en situation spécifiques pour expérimenter les outils et s’entraîner personnellement. Ce stage demande une implication personnelle de chaque participant. Suivi personnalisé possible.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT

Utilisation possible de la vidéo.