



MIEUX S’AFFIRMER DANS SON CONTEXTE PROFESSIONNEL

« Osez ! Maîtriser ses émotions et s’affirmer pour mieux
communiquer dans sa fonction et dans son contexte professionnel »

Parc d’Affaires du Tronchon
12 rue Jean Elysée Dupuy 69410 CHAMPAGNE AU MONT D’OR.
Tél : 04.72.52.17.30
www.web-dicom.fr - e-mail : contact@web-dicom.fr

MIEUX S’AFFIRMER FACE AUX DIFFICULTES DANS SON CONTEXTE PROFESSIONNEL

OBJECTIFS

- Développer ses capacités à s'affirmer dans différentes situations professionnelles
- Se sentir plus sûr(e) et plus à l'aise dans les situations de relations de travail quotidiennes (savoir-faire des demandes directes et/ou savoir dire « non », développer ses capacités à négocier...).
- Mieux connaître ses blocages et utiliser des comportements favorisant la relation et la communication, le tact et la recherche de solutions.
- Gagner en impact

METHODES PEDAGOGIQUES

Notre principale préoccupation est que chaque participant puisse transposer dans son contexte de travail quotidien les acquis de la formation. Cela se traduit concrètement par une pédagogie active, basée sur :

- Apports théoriques de l'intervenant
- Expression et analyse des situations professionnelles vécues par les stagiaires pour diagnostiquer les points forts et les points à améliorer
- Jeux de rôles et simulations
- Entraînements
- Utilisation de moyens audiovisuels centrés sur l'analyse et l'évolution des comportements dans son quotidien professionnel
- Remise de documentation de synthèse

La progression du groupe s’effectue dans le respect des individus, l’animateur sera le catalyseur du changement. Ce type de stage se déroule toujours dans une ambiance calme, détendue et solidaire.

DUREE

- 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE

- 8 maximum

PROGRAMME

1. DEFINIR LE CADRE : LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES A FAIRE EVOLUER

Il s'agira de préciser les difficultés rencontrées individuellement :

- Dans quelles situations ?
- Dans quel(s) rôle(s) ?
- Avec quelle intensité ?
- Apprendre à hiérarchiser les difficultés pour préparer son plan de progrès

2. QU'EST CE QUE L’AFFIRMATION DE SOI ?

- Définir le concept d’affirmation de soi
- Comprendre les liens entre affirmation de soi, estime de soi et confiance en soi
- Retrouver des expériences d’affirmation de soi et leur déroulement
- Analyser les ressources utilisées dans ces différentes situations
- Les limites des comportements inhibés et agressifs

3. MENER UN DIALOGUE CONSTRUCTIF AVEC SES DIFFERENTS INTERLOCUTEURS AU TRAVAIL

- Découvrir les composantes du dialogue constructif
- Réaliser un autodiagnostic de ses comportements en situation de dialogue
- Pratiquer l’écoute active
- Présenter et affirmer sa position
- Rechercher une situation gagnant/gagnant
- S’entraîner sur des situations concrètes pour développer son savoir-faire

4. ETRE A L’AISE ET EFFICACE DANS SON EXPRESSION

- Les principes d’une communication efficace
 - ✓ La communication verbale (le fond)
 - ✓ La communication non verbale (la forme : voix, regard, attitude physique)
- Comment donner de l’information ou des explications ? être direct, clair et précis

5. S’AFFIRMER DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES DIFFICILES

- Savoir se calmer dans une situation tendue
- Gérer les émotions et faire face aux émotions de l’autre
- Savoir s’affirmer dans les situations délicates : dire non, insister, faire face à une critique, exprimer une critique

6. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION DU STAGE

- Pistes d’actions envisagées
- Questionnaire d’évaluation et tour de table