



## 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 »*

09/2021

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](http://www.web-dicom.fr) - e-mail : [contact@web-dicom.fr](mailto: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

## PREREQUIS

- Aucun

## 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.SYNTHESE ET EVALUATION DU STAGE

- Pistes d'actions envisagées
- Questionnaire de validation des acquis
- Questionnaire d'évaluation et tour de table