

Savoir s'affirmer

Un atout pour réussir



Objectifs

Acquérir les notions et outils de base de la motivation et de l'affirmation de soi.
Décider une stratégie de progrès pour sa vie personnelle et professionnelle.

Public

Toute personne qui veut renforcer son image, affirmer ses compétences professionnelles et relationnelles

Prérequis

Aucun

Durée

2 jour(s) soit 14heures

Faire «l'état des lieux» pour se situer

- Repérer :
 - Nos attitudes habituelles dans les situations de vie.
 - Nos croyances, nos valeurs, nos préjugés.
 - Notre niveau de confiance et d'estime à notre égard et à l'égard des autres.

Comprendre les comportements humains

- Comprendre les comportements inefficaces
 - La fuite, la manipulation, l'agressivité
 - Les manifestations et les conséquences
- Comprendre les comportements efficaces
 - L'assertivité : définition et manifestations
 - Les conséquences sur les relations humaines

Identifier et gérer les situations difficiles

- Savoir identifier les zones d'évolutions relationnelles
- Zone de confort : réactions de confiance et de certitude
- Zone de risque : hésitations, affirmation, progrès
- Zone de panique : évaluation, protection, stratégie de repli
- Adopter une stratégie d'affirmation et de progrès
 - Se motiver pour prendre des risques identifiés
 - Oser dire oui, non, donner son avis
 - Oser faire une démarche, accepter des responsabilités, prendre un engagement

S'affirmer dans la gestion de conflits

- Identifier les signes précurseurs des conflits
 - Les attentes et intérêts contradictoires
 - Les signes non-verbaux et émotionnels : attitudes, fatigue, découragement, peur, colère, tristesse, joie
 - L'amorce des jeux psychologiques
- Faire face aux pressions
 - Utiliser les techniques de l'écredon et du disque rayé
 - Adopter des comportements d'adulte
 - Passer des contrats clairs et acceptés

Bien s'affirmer pour mieux se motiver

- S'appuyer sur ses réussites
 - Identifier les situations de réussite
 - Mettre en évidence ses ressources : courage, ambition, endurance ...
 - Accepter l'échec comme facteur d'apprentissage et de progrès
- Se donner le droit d'expérimenter, d'essayer
 - Ne pas être d'accord, donner un avis contradictoire
 - Reconnaître ses réussites, ses mérites et ceux des autres
 - Se donner des objectifs pour progresser

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et Conseils pratiques
- 80 % de pratique, 20% de théorie
- Exercices d'application
- Un mémento de stage par participant
- Formation modulable en fonction des besoins des stagiaires

Moyens matériels

- Animation à l'aide d'un vidéo projecteur
- Ordinateur pour chaque participant

Evaluation d'atteinte des objectifs

- Evaluation en début de formation à partir d'un cas pratique
- Evaluation en fin de formation sous forme de QCM

Validation

- Attestation de stage

Nombre de stagiaires

- 3 à 8 stagiaires maximum

Calendrier

- Consultez notre calendrier en interentreprises où contactez-nous

Révélez vos talents

