



Développer estime et confiance en soi pour mieux s'affirmer

Contexte de la demande client : Les relations interpersonnelles en interne comme en externe sont parfois tendues, il est nécessaire de s'affirmer tout en étant capable d'écouter pour atteindre ses objectifs professionnels. Pour cela développer estime et confiance en soi sont deux piliers nécessaires à l'assertivité.

<p>2 JOURS Formation – 14h 0,5 JOUR Rex à 12 semaines – 3h30</p> <p>Intra en Présentiel Maximum 6 personnes</p>	<p>Objectifs de formation Identifier et de comprendre les sources et l' influence de la confiance et de l'estime, Analyser ses mécanismes internes Mettre en place de nouveaux comportements pour s'affirmer dans son environnement professionnel et personnel Construire son plan d'action personnalisé pour faciliter la réussite</p>
<p>Public Manager Collaborateur</p> <p>Prérequis Aucun</p> <p>Compétences visées Communication Relationnelles</p> <p>Evaluation Mises en situation Quizz Bilan à chaud</p>	<p>Programme Ouverture Accueil, présentation, cadre, programme, relève des attentes et objectifs</p> <p>Développer et renforcer l'estime et la confiance en soi Spécifier les définitions et applications de l'estime, de la confiance et de l'assertivité Déterminer leurs atouts et influences dans la vie quotidienne et professionnelle Auto diagnostic : reconnaître ses freins, ses difficultés, pour mieux se connaître Identifier ses compétences et ses qualités Apprendre à positiver ses expériences</p> <p>Développer son assertivité et son habileté relationnelle Analyser ses comportements refuges (agressivité, passivité, manipulation) S'exprimer clairement à partir de faits Exprimer ses ressentis et ses besoins Faire exprimer les ressentis et besoins de l'autre, les prendre en compte Elaborer des solutions, proposer des changements dans l'intérêt de chaque partie Savoir dire non et négocier Donner et recevoir des signes de reconnaissances,(compliments et critiques) Entraînements intensifs</p> <p>Construire son plan d'action personnalisé Comprendre l'utilité d'un contrat personnel de réussite Etablir son plan d'action</p> <p>Clôture Quizz, bilan de satisfaction Tour de table</p>
<p>Formateur Sylvie Delobelle FC certifié, expert en communication</p>	<p>Méthodes pédagogiques Une pédagogie ludique et active, pour que le participant soit acteur de son apprentissage. De nombreuses méthodes pédagogique sont utilisées : mises en situation, cas pratiques, brainstorming, exercices, feedback, test, quizz, jeux cadres, photolangage.</p>
<p>Code & Thématique EFFPER-1 Développement personnel Efficacité professionnelle</p>	<p>Ce qu'en disent les participants. « Super formation concrète, très claire, structurée. 3 jours dynamisants et reboostants, avec des échanges vraiment constructifs, bravo pour votre animation » Valérie G « J'ai apprécié l'attention particulière à mes besoins aux moments où il le fallait; les mises en pratique qui aident à la compréhension, un plus pour le photolangage; la grande capacité</p>

d'écoute et de réaction à certains moments plus difficiles pour moi. Formation qui répond à ma demande et que je recommande" Christine F. - Comptable –

« Ces trois jours permettent d'aller au fond des concepts, de s'entraîner et de se concentrer pleinement sur le sujet. Tout a été présenté très clairement, je vais l'appliquer pour améliorer mes relations professionnelles ». Pierre G.

« Formation très intéressante, j'ai des clés utiles pour ma pratique. Les théories sont passionnantes et donnent envie d'aller plus loin Merci » Sophie B.