

Formation S'affirmer en environnement professionnel

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	• Apprendre à appréhender les personnes. • Savoir exprimer sa personnalité. • Développer la confiance en soi. • Savoir agir efficacement dans une relation.
Public :	• Toute personne souhaitant se sentir mieux sur son lieu de travail.
Prérequis :	• Aucun
Modalités et moyens pédagogiques	Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran Portail web: maformation.vaelia.fr
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	4.73/5 <i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i>

Jour 1

Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

- Présentation Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité
- Ressenti par rapport à sa propre image
- Les zones de confort, de risque, de panique

Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité

- La passivité ou comment fuir la situation
- L'agressivité ou comment passer en force
- La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre

Développer et renforcer sa confiance en soi

- « Ni hérisson ni paillason »
- Se respecter soi-même et respecter les autres
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- Nourrir l'estime de soi-même
- Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive

Savoir gérer les critiques

- Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes
- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté

Jour 2

Apprendre à dire non

- Formuler un refus clair et simple
- Expliquer sans se justifier
- Proposer, si nécessaire, une solution de rechange

Désamorcer les situations conflictuelles

- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale
- Exprimer son ressenti
- Identifier et lever les zones de blocages
- Remplacer l'escalade par la mise en place de relations « adulte-adulte »

Mettre en place un plan d'actions adapté

- Identifier et fixer des objectifs d'amélioration