

S'affirmer dans ses relations Professionnelles



Objectifs pédagogiques

- Développer une attitude de self control
- S'affirmer et affirmer son point de vue dans le respect de soi et de l'autre
- Agir et non réagir face à une situation délicate voire conflictuelle
- Oser exprimer en toutes circonstances son ressenti pour instaurer un dialogue ferme et souple

Contenu de la formation

S'affirmer face à son interlocuteur

Repérer ses sources de blocage

- Identifier son propre mode de fonctionnement : croyances, limites, atouts et cadre de référence
- Découvrir et valider ses ressources dans la relation à l'autre

Maîtriser ses émotions pour en faire une force

- Apprendre à exprimer son ressenti sans fragilité
 - A quoi sert une émotion ?
 - Quelle est sa place ?
- Ecouter et prendre en compte les émotions de l'autre

Se positionner avec souplesse et fermeté dans une situation

Développer un comportement G/G (assertivité)

- Se positionner avec autorité
 - Faire et recevoir une critique sans agressivité
 - Osez demander en toute circonstance et assumer la réponse
 - Exprimer et faire respecter mes besoins et ceux de mon interlocuteur
 - Quel est mon objectif ?
 - Exprimer et recevoir un NON
 - Accueillir et savoir dire OUI

Identifier les situations complexes et conflictuelles

- Repérer les comportements inappropriés sources de conflits
- Déjouer les états réactifs : La fuite / l'attaque / la manipulation
 - Quelles parades ?
- Structurer son message en adoptant un langage précis, clair et positif
 - Maîtriser la technicité de l'écoute active
 - Savoir questionner, reformuler sans agresser
 - Vérifier la bonne compréhension de l'interlocuteur

Démarche pédagogique

- Apports théoriques et méthodologiques et sophrologie
- Echanges et analyses des situations professionnelles des participants
- Expérimentation des outils et méthodes « in situ »

L'accent sera mis sur des **misés en simulations** afin que les stagiaires acquièrent en matière de communication des **réflexes et des comportements adaptés aux situations professionnelles parfois complexes**.

Public visé

Salarié.e.es

Prérequis

Aucun prérequis

Evaluation

Quizz

Validation

Attestation de formation avec notification de l'évaluation des compétences.



L'intervenante

Riche de 26 ans d'expérience, notre intervenante accompagne les professionnels et les entreprises sur les thématiques de développement des compétences interpersonnelles et de gestion du stress. Dotée d'un Master II en sciences de l'éducation de et d'un DESU de communication, elle saura vous accompagner pour vous aider à communiquer avec bienveillance et assertivité. Elle exerce également en tant que sophrologue praticienne et sera en capacité de vous guider afin de mieux gérer votre stress.

<https://www.affordance-formation>

Durée et coût de la formation

2 journées, soit 14h

350 € les 2 jours

Le coût pédagogique de la formation peut être pris en charge par différents dispositifs de financement.

Lieu et contact

Lycée Abbé Pierre - Tinténiac

CONTACT :

of.ecb@e-c.bzh

02.22.06.06.13

Accessibilité handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous consulter pour définir les modalités de l'accueil.