

S'affirmer dans ses relations professionnelles

Gérez vos émotions et gagner en aisance professionnelle par un travail sur la connaissance et l'affirmation de soi.

Objectifs

Développer une position juste par rapport aux autres.
 Identifier ses qualités personnelles et professionnelles.
 Gagner en assurance au quotidien.
 Reconnaître ses émotions et apprendre à les exprimer dans un contexte professionnel.
 Prendre du recul et recadrer les situations professionnelles.
 Développer les compétences liées à l'assertivité.
 Privilégier la relation authentique avec ses collègues, sa hiérarchie ou ses partenaires.

Public

Toute personne souhaitant développer son aisance professionnelle par un travail sur la connaissance de soi, l'affirmation de soi, le gestion des émotions.

Prérequis : Aucun

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Si besoin, notre équipe étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour permettre de suivre la formation.
 Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode de financement.

Les plus pédagogiques

Animateur :

Nos formateurs sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques innovantes que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise, leur connaissance de l'entreprise et leur capacité à partager leur expérience.

Méthodes :

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.
 De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, d'ateliers de travail. Les groupes sont composés de 4 à 10 participants.

Équipement matériel : Nos salles de formation sont entièrement équipées (mur blanc pour projection, accès Internet, vidéoprojecteur, grand écran moniteur, caméra grand angle avec détection de mouvement...) et prêtes à l'emploi.

Les différentes ambiances de travail contribuent à la réussite de la formation et s'adaptent aux pédagogies spécifiques de chaque formation.

Validation / Certification

Acquisition des connaissances :

A l'issue de la formation, les acquis de connaissances sont évalués au regard des objectifs de la formation (QCM).

Durée | Prix

3 Jours, 21 Heures

1 050 € NET

Code : EF1008

Horaires de formation :

8h30-12h30 - 14h-17h

Date | Lieu

A Nantes

> 25, 26 Janvier et 01 Février 2021
 > 12, 13 et 19 Avril 2021
 > 09, 10 et 17 Septembre 2021
 > 15, 16 et 22 Novembre 2021

A Saint Nazaire

> 03, 04 et 11 Juin 2021

A La Roche sur Yon

> 22, 23 Mars et 01 Avril 2021
 > 04, 05 et 14 Octobre 2021

Dernière modification : 16-03-2021



S'affirmer dans ses relations professionnelles

Gérez vos émotions et gagner en aisance professionnelle par un travail sur la connaissance et l'affirmation de soi.

Un certificat de réalisation sera délivré à l'issue de la formation, une attestation de fin de formation pourra être remise, sur demande, aux participants.

Dans le cas de formation certifiante, un certificat attestant de la réussite et du niveau obtenu sera délivré.

Enquête de satisfaction des participants :

Dans le cadre de notre démarche d'amélioration continue, un questionnaire devra être renseigné en fin de formation par chaque participant.

Durée | Prix

3 Jours, 21 Heures

1 050 € NET

Code : EF1008

Horaires de formation :

8h30-12h30 - 14h-17h

Date | Lieu

A Nantes

> 25, 26 Janvier et 01 Février 2021

> 12, 13 et 19 Avril 2021

> 09, 10 et 17 Septembre 2021

> 15, 16 et 22 Novembre 2021

A Saint Nazaire

> 03, 04 et 11 Juin 2021

A La Roche sur Yon

> 22, 23 Mars et 01 Avril 2021

> 04, 05 et 14 Octobre 2021

Dernière modification : 16-03-2021

S'affirmer dans ses relations professionnelles

Gérez vos émotions et gagner en aisance professionnelle par un travail sur la connaissance et l'affirmation de soi.

Programme

Les paramètres de l'aisance

Maîtriser les principes-clés de la communication Comprendre l'origine possible des malentendus ou de la non-aisance
 Ce qu'implique une relation
 La notion de cadre de références
 La déperdition et l'interprétation du message
 L'impact du non-verbal dans la force de conviction
 Conseils pour optimiser sa prise de parole
 Techniques d'écoute active et de questionnement

Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

Neutraliser ses pensées négatives, freins à l'affirmation de soi Se dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation
 Analyse de ses "petites voix intérieures"
 Antidotes à mettre en place
 Zone de confort, zone de progrès, zone de panique
 Se recentrer sur ses objectifs (de vie, sociaux, professionnels)
 L'art de cultiver la confiance en soi

Les principes de l'assertivité : respect de l'autre, respect de soi

Formuler sans crainte ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent Juger les actes et non les personnes
 Formuler des demandes efficaces
 Poser des limites ; savoir dire non
 Exprimer ou recevoir une critique
 Donner des signes de reconnaissance
 Différencier les faits et les opinions
 Refuser ce qui n'est pas factuel

Agir et réagir efficacement en situation délicate

Prendre du recul ; identifier les causes et déterminer les conséquences d'une tension ou d'un conflit
 Maîtriser ses émotions et canaliser son stress
 Comprendre le mécanisme des jeux psychologiques
 Désamorcer l'agressivité et agir face à la passivité
 Recadrer l'échange
 Exprimer son ressenti pour décharger la tension
 Le poids des émotions (les nôtres, celles des autres) et leur rôle
 Argumenter et traiter les objections

Durée | Prix

3 Jours, 21 Heures

1 050 € NET

Code : EF1008

Horaires de formation :

8h30-12h30 - 14h-17h

Date | Lieu

A Nantes

> 25, 26 Janvier et 01 Février 2021

> 12, 13 et 19 Avril 2021

> 09, 10 et 17 Septembre 2021

> 15, 16 et 22 Novembre 2021

A Saint Nazaire

> 03, 04 et 11 Juin 2021

A La Roche sur Yon

> 22, 23 Mars et 01 Avril 2021

> 04, 05 et 14 Octobre 2021

Dernière modification : 16-03-2021