



Développer son affirmation- la confiance en soi

NR CONSEIL

Cette formation vous permet d'acquérir les fondamentaux :

- Découvrir des outils fondamentaux d'assertivité pour amorcer de nouvelles façons de faire.
- Examiner ses comportements et les premières questions que l'on se pose sur soi et sur les autres.

Durée :

3 jours en formation,
soit 21 heures

Dates :

A définir

Lieu :

En centre ou site client

Horaires :

9h00 – 12h00
13h00 – 17h00

Rythme discontinu

Animation :

Neda Radonic titulaire
d'un Master 2
Psychologue du travail
Certifiée MBTI
Expérience de 15 ans
dans le domaine RH

Tarif Intra:

4200 Euros HT

Tarif Inter:

880 Euros HT

✦ Formation en présentiel

✦ Objectifs

- Connaître ses habitudes comportementales.
- Renforcer l'estime et l'affirmation de soi.
- Faire face aux comportements négatifs et traiter les désaccords.
- Dire non de manière assertive.
- Gérer efficacement les conflits

✦ Public concerné et pré-requis

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.
- Pré-requis : Aucun.

✦ Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

La pédagogie est interactive, fondée sur des jeux de rôles, exercices d'entraînements ayant pour objectif la prise de conscience de ses modes de fonctionnement, de ses comportements, de ses évolutions.

- **Les moyens pédagogiques** : exposés théoriques remis aux stagiaires, aide-mémoire, un résumé des bonnes pratiques, études de cas concrets, jeux de rôle, film vidéo, bibliographie.
- **Les moyens techniques** : salle équipée de vidéo-projecteur, ordinateur, caméscope, imprimante, paperboard.
- La formation sera assurée par Neda RADONIC, Psychologue du travail et formatrice depuis 15 ans.

✦ Moyens de suivi de l'exécution de l'action

Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

✦ Moyen d'appréciation des résultats

- Questionnaire oral ou écrit, QCM, Quizz, questions ouvertes, schémas réalisés par les stagiaires, synthèse écrite, mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- Attestation de fin de formation individuelle.

JOUR 1

FAIRE LE POINT SUR SES HABITUDES COMPORTEMENTALES.

- ✦ Comprendre ses zones de confort, de risque et de panique.
- ✦ Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres et être en harmonie.
- ✦ Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité ; agressivité ; manipulation.
- ✦ Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.

Autodiagnostic relationnel et identification de ses propres freins à l'affirmation de soi. Auto-analyse et débriefing collectif.

REAGIR AUX COMPORTEMENTS PASSIFS, AGRESSIFS ET MANIPULATEURS

- ✦ Connaître les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- ✦ Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- ✦ Repérer et désamorcer les manipulations.

Echanges, partage et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées non-assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation).

JOUR 2

DEVELOPPER ET RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- ✦ Connaître les "positions de vie" de l'analyse transactionnelle.
- ✦ S'affirmer avec respect, et se respecter soi-même. Nourrir l'estime de soi.
- ✦ Neutraliser l'impact des pensées négatives, les transformer en pensées positives, apprendre à maîtriser ses émotions.
- ✦ Mettre en œuvre les outils pratiques qui renforcent son assertivité.

Exercices, mises en situations et jeux de rôles pour renforcer sa confiance en soi et développer son assertivité.

FAIRE FACE AUX CRITIQUES

- ✦ Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- ✦ S'entraîner à la formuler de façon positive.
- ✦ Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
- ✦ Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- ✦ Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

Exercices, mises en situations et jeux de rôles pour s'entraîner à formuler de façon positive.

JOUR 3

S’AFFIRMER DANS UNE RELATION ET DESAMORCER LES CONFLITS

- ✦ Oser demander.
- ✦ Savoir dire non lorsque c’est nécessaire.
- ✦ Développer son sens de la repartie.
- ✦ Savoir se positionner dans une situation de conflit, adopter la bonne posture.
- ✦ Gérer son stress en direct face à l’agression verbale : définir le stress et le réduire, faire baisser la tension.
- ✦ Savoir appliquer les outils d’écoute active et reformulation.
- ✦ Canaliser l’agressivité de l’autre.

Jeux de rôles et simulations de situations conflictuelles. Débriefing en collectif.

FIXER UN PLAN D’ACTION

- ✦ Faire un bilan des acquis du stage.
- ✦ Identifier ses atouts et axes de progrès.
- ✦ Se fixer des objectifs d’amélioration SMART.
- ✦ Définir un plan d’actions et élaborer son planning de suivi et de réalisation.

Etablir un contrat personnalisé de développement : objectifs à atteindre, plan d’action, planning de réalisation.