

FORMATION « MAÎTRISE ET AFFIRMATION DE SOI DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL » - *Savoir s'affirmer dans son univers professionnel et développer une approche bienveillante de la collaboration*

Dans le milieu professionnel, il est crucial de savoir s'affirmer tout en cultivant une approche collaborative et bienveillante. La capacité à exprimer ses idées avec assertivité et à collaborer de manière constructive est un levier essentiel pour le succès individuel et collectif. Cette formation vise à développer ces compétences, tout en favorisant des relations professionnelles harmonieuses.

Durée : **14H – 2 jours**

Modalité pédagogique : **Présentiel/distanciel - 10 stagiaires**

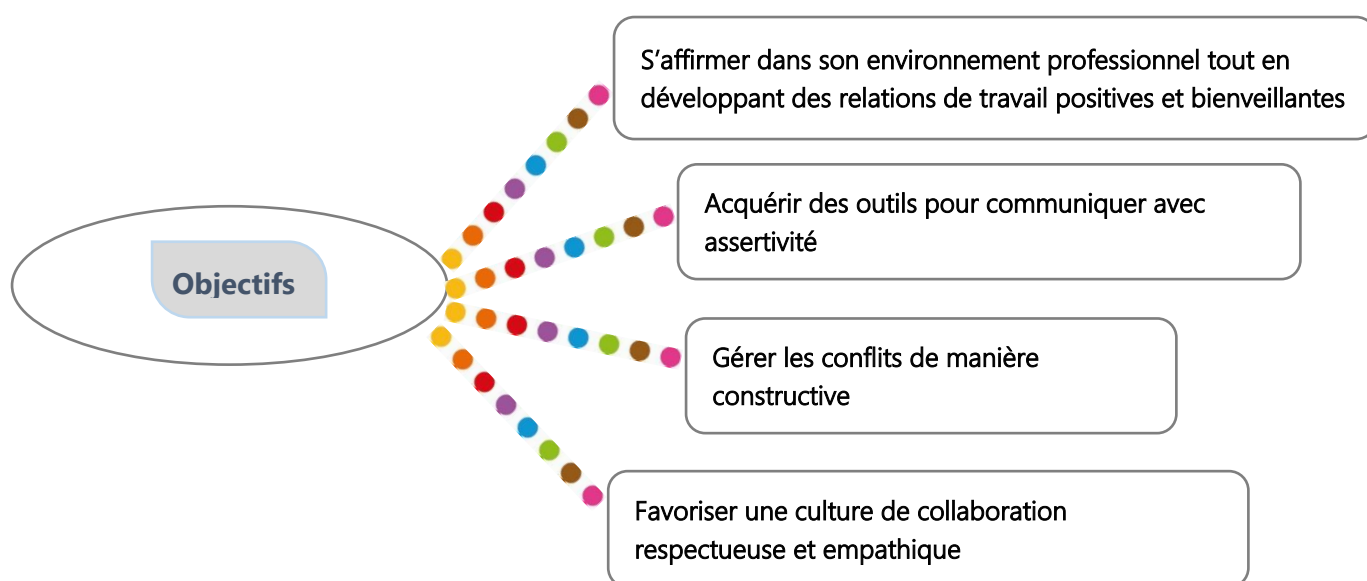
Public : **Managers, chefs d'équipe, chefs de projet, RH et tout public**

Prérequis : **Aucun**

✍ Tarif

✍ Programmation

Nous consulter / 05 63 40 50 60



Contenu de la formation

Comprendre les principes de l'affirmation de soi dans un contexte professionnel

- Définir l'assertivité : entre passivité, agressivité et assertivité
- Avantages de l'affirmation de soi pour soi-même et pour l'équipe
- Reconnaître ses droits et ceux des autres au travail

Développer des compétences en communication assertive

- Techniques d'affirmation de soi : l'écoute active, la reformulation, l'expression des sentiments et des besoins
- Comment dire non avec respect et fermeté
- Gérer les critiques et les conflits avec assertivité

Promouvoir une collaboration bienveillante

- Fondements de la bienveillance au travail : respect, empathie, et soutien mutuel
- Techniques pour encourager la coopération et la solidarité au sein de l'équipe
- Reconnaître et valoriser les contributions des autres

Communiquer dans des environnements de travail complexes avec confiance et bienveillance

- Gérer les relations hiérarchiques avec assertivité
- Maintenir l'équilibre entre affirmation de soi et respect des autres
- Faire face aux résistances et aux comportements difficiles tout en restant bienveillant

Créer un environnement de travail sain et productif

- Favoriser une culture d'entreprise basée sur la collaboration et le respect mutuel
- Intégrer des pratiques de bien-être au travail pour soi-même et pour l'équipe
- Développer des stratégies pour une communication interne plus fluide et plus empathique

PédagogieMéthode

La formation est ludique et participative, s'appuyant sur des situations concrètes rencontrées par les participants. Des jeux de rôle, des échanges d'expériences et des discussions guideront l'apprentissage de l'affirmation de soi et de la collaboration bienveillante.

Outils

Salle de cours, vidéo projecteur

Préparation de la formation

Questionnaire permettant de sonder les stagiaires sur leurs besoins spécifiques.

Échange en visio : Un échange avec la personne responsable de la mise en place de cette formation est préconisé en vue d'affiner le programme et le déroulé de la formation afin de les faire coïncider avec les attentes des salariés et de l'entreprise.

Validation des acquis et documents délivrés à l'issue de la formation

Les stagiaires sont évalués par le biais des mises en situations. Ils devront remplir des grilles d'auto-positionnement.

À l'issue, une attestation de fin de formation sera remise à chaque participant.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité
- ✓ En INTER : nous vous assurons l'accès à la salle de formation

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur -nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Informations pratiques

Recyclage : sur demande

Encadrement : Formateur en efficacité professionnelle accompagnant les professionnels dans le développement de leurs compétences relationnelles et comportementales.