

THEMATIQUE COMMUNICATION : S’AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES « Mieux se connaître pour mieux se positionner dans ses relations Professionnelles »

- NIVEAU :** Initial Perfectionnement
- DUREE :** 2 jours = 14 heures
- LIEU :** Sur site Dans nos locaux
- PUBLIC :** Tout public
- PRE-REQUIS :** Aucun
- TYPE D’ACTION :** Acquisition des connaissances
 Adaptation au poste de travail
 Perfectionnement

INTERVENANTE : Sophie CHALNOT

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Cette formation générale a pour objectif dans sa première journée d’aider le personnel à mieux se connaître pour être reconnu et dans sa deuxième journée à développer et acquérir des outils pratiques et performants pour réduire et limiter les aspects négatifs du stress, à maîtriser le principe de guidage dans la relation tout en intégrant la dimension humaine dans son activité.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Mieux se connaître pour être reconnu
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.
- Solliciter les autres positivement et critiquer avec justesse
- Identifier avec lucidité ses comportements efficaces et inadaptés dans les situations de face à face
- Réussir à gérer les désaccords et répondre avec efficacité
- Développer sa capacité de recul et son ouverture aux solutions en appliquant le principe de « la démarche active »
- Analyser sa pratique professionnelle (A quoi tiennent les difficultés professionnelles que je rencontre ? Que faire lorsque je me sens totalement débordé, agressé ?...)

CONTENU DE LA FORMATION :

1^{ère} journée : Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer son affirmation de soi.

Savoir formuler une critique constructive et faire face aux critiques

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC : out dire en quatre points pour le message soit bien reçu.
- 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.

2^{ème} journée :

S'affirmer tranquillement dans une relation en développant sa confiance en soi

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la repartie.
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.

Gérer toutes situations

- Prise de conscience des situations « problématiques » dans mon poste
- Distinguer ce qui est du domaine de ma sphère personnelle et ce qui est du domaine de ma sphère professionnelle
- Apprendre à s'appuyer sur les ressources présentes en soi pour atténuer l'impact de certaines situations difficiles.
- Les mots d'apaisement (reformulation, formulation positive)
- Intégrer l'anticipation dans sa planification et dans ses réflexes quotidiens
- Reprendre physiquement le contrôle en cas de turbulence.

METHODE PEDAGOGIQUE :

Utilisation des méthodes démonstrative, heuristique et applicative. Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique, avec deux points forts :

- L'interaction
- Le Quizz
- Les tests de connaissance de soi
- La mise en situation (jeux de rôles, études de cas, questionnaires...)

SANCTION DU STAGE : Délivrance d'une ATTESTATION DE STAGE et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours de ce dernier.

MODALITE D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique pour valider les compétences acquises, lors du stage : évaluations formatives - axes personnalisés d'amélioration.

MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Sur site :

- ✓ Une salle de réunion adaptée à la réalisation D'études de cas.
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board

Dans nos locaux :

Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.

- ❖ **DANS LES DEUX CAS :** Un programme de formation détaillé ainsi qu'un support de cours sont remis aux stagiaires et/ou transmis par courriel.

