

PROGRAMME DE FORMATION

THEMATIQUE : COMMUNICATION « DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI PAR L'AFFIRMATION DE SOI : ETRE A L'AISE DANS SA VIE PROFESSIONNELLE, FACILITER SES RELATIONS INTERPROFESSIONNELLES »

Ce stage vous permet de déceler vos forces, de mieux analyser vos fragilités et de vous estimer à votre juste valeur pour être capable de vous positionner de façon légitime dans vos relations interpersonnelles, dans vos choix, dans vos projets.

NIVEAU :

Initial

Perfectionnement

DUREE :

2 journées = 14 heures.

LIEU :

Sur site

ou

Dans nos locaux

PUBLIC :

Tout public

TYPE D'ACTION :

Acquisition des connaissances

Adaptation au poste de travail

Perfectionnement

INTERVENANTE : Catherine CHARBONNIER – Formatrice en management et communication

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité :

- D'identifier ses points d'appui et de s'en servir
- D'éprouver un sentiment de confiance en soi grâce à des techniques corporelles adaptées
- De se positionner dans la relation avec d'autres

CONTENU DE LA FORMATION :

Développer une image de soi positive

Faire le point sur soi : évaluer son degré de confiance en soi

Définir l'estime de soi, la confiance en soi et le respect de soi

Comprendre comment se forme l'estime de soi

Identifier les composantes de base de l'estime de soi

Construire une image positive

S'accepter et gagner en assurance au quotidien

Reconnaître son unicité et cesser de se comparer aux autres

Reconnaître avec objectivité, ses aspirations profondes, ses compétences, ses talents et identifier les voies de progression

Agir en fonction de soi, de la relation, du contexte et pas seulement de l'autre

Connaître son système personnel de valeurs pour avoir une ligne de conduite cohérente dans l'action

Accepter ses idées et convictions et vivre en accord avec ses motivations. Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité

Choisir plutôt que subir. S'impliquer selon ses choix, agir en posant des limites, en ouvrant les possibles, pour réaliser son projet, attendre ses objectifs (stratégie)

Gérer les états de stress : apprivoiser ses peurs

Le stress : définition, facteurs de stress, réactions physiologiques

Apprendre à gérer son stress et à en profiter

Savoir prendre des risques et mieux gérer les échecs

Développer les relations interpersonnelles de qualité, basées sur l'estime de soi et des autres

Apprendre la fluidité dans ses relations

Identifier les mécanismes de résistances dans les relations interpersonnelles

Se protéger face aux tentatives de déstabilisation (intimidation, harcèlement, manipulation)

Renforcer l'estime de soi par l'affirmation de soi

Adopter une attitude corporelle et mentale favorisant l'assertivité

Passer du « On » impersonnel au « Je » engagé

S'estimer pour développer sa confiance

Prendre conscience des sentiments des autres à son égard

Construire son plan d'action personnel

Transformer ses problèmes en objectifs

Analyser ses points forts et ses axes d'amélioration

Définir ses objectifs personnels de progrès

METHODE PEDAGOGIQUE : Méthode essentiellement déductive, donc active, centrée sur l'expérience des stagiaires. Les situations pratiques et jeux de communication font appel au mouvement qui permet d'éprouver dans l'instant les concepts évoqués dans la partie théorique. Une tenue confortable pour pouvoir bouger est recommandée.

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.