

PROGRAMME DE FORMATION

THEMATIQUE : COMMUNICATION

« développer l'estime de soi par l'affirmation de soi : être à 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

TYPE D'ACTION : Action de formation

TARIFS : Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

DELAI D'ACCEPTATION : Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

DUREE : 2 journées de formation, soit 14 heures

LIEU : Sur site **ou** Dans nos locaux

PUBLIC : Tout public

ACCESSIBILITE HANDICAPE : Conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

EFFECTIF : De 2 à 10 personnes

PRE-REQUIS : aucun

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

LES METHODES PEDAGOGIQUES :

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.

LA SANCTION DU STAGE :

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

LES MODALITES 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.

Évaluation de satisfaction « à froid » : opinion des stagiaires un mois après la formation.

LES 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.