

Favoriser la confiance en soi

Oser s'affirmer avec respect et renforcer son aisance relationnelle

Objectifs

- Identifier ses caractéristiques personnelles, ses atouts et ses axes de progrès pour renforcer sa confiance en soi
- Adapter sa communication et gérer ses émotions afin de développer des relations professionnelles constructives

Public concerné

Toute personne souhaitant cultiver sa confiance en soi pour augmenter son efficacité personnelle.

Pré-requis

Pas de prérequis

Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie active s'appuyant sur des :

- Apports théoriques,
- Applications sur des cas,
- Exercices pratiques,
- Partages d'expérience.

Equipe pédagogique

Les formateurs sont issus du monde professionnel, ils font le lien indispensable entre les exigences des entreprises et les méthodes et objectifs pédagogiques visés par cette formation

Avant la formation, le stagiaire renseignera un questionnaire d'analyse du besoin afin :

- Que le Formateur prenne connaissance de son activité et de son environnement de travail, de son niveau de compétence, de ses préférences d'apprentissage et des questions techniques particulières qu'il souhaite aborder
- De valider que les objectifs opérationnels mentionnés dans la fiche programme correspondent à ses attentes
- D'exprimer en confidentialité, l'existence d'un handicap à prendre en compte par le Référent Handicap au niveau des moyens d'apprentissage ainsi que de l'assistance technique et d'accompagnement nécessaire.



Infos pratiques

Formation disponible uniquement en intra/sur mesure

Tarif

Nous consulter pour un devis personnalisé

Durée

2 jours soit 14 heures

Lieu de formation et calendrier

Le planning de la formation pourra être déterminé avec l'animateur en fonction des contraintes professionnelles des stagiaires.

Formation dans vos locaux, chez nous ou à distance

Modalités d'évaluation

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Le programme de la formation

Présentation de la formation et recueil des attentes des stagiaires par l'intervenant

Apprendre à être soi-même et à s'assumer

- Découvrir son profil de personnalité.
- Être autonome et responsable.
- Reconnaître son importance et sa singularité.
- Comprendre quels sont ses atouts et ses points de vigilance.
- Savoir tirer partie de ses forces naturelles.
- Apprendre à assumer son profil.

Les enjeux de l'assertivité

- Savoir donner, recevoir, refuser et demander.
- La communication non verbale
- Oser demander.
- S'autoriser à dire non.
- Développer son sens de la repartie.

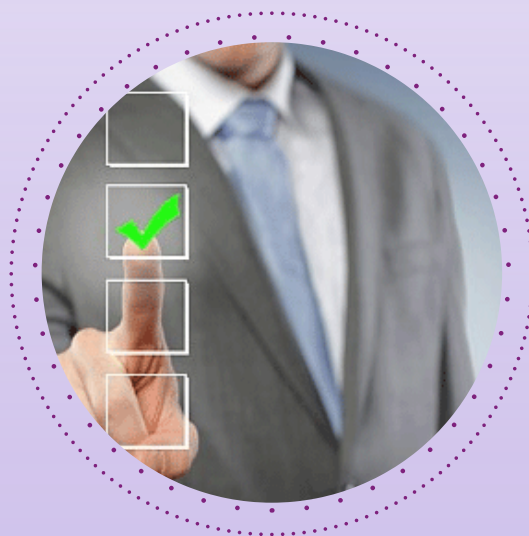
La confiance en soi

- L'importance de soigner son image personnelle.
- Reconnaître ses propres qualités.
- Identifier ses critères de motivation et Objectifs à atteindre.
- S'appuyer sur ses succès.
- L'aisance relationnelle
- Connaître le fonctionnement de ses émotions.
- Maîtriser et utiliser ses émotions en situations difficiles.
- S'entraîner à la formulation de façon assertive.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.

Entretenir un rapport basé sur le respect mutuel

- Définir ses propres intérêts et attentes.
- Les phases d'une négociation gagnant-gagnant
- Se mettre à l'écoute du point de vue de l'autre
- Reformuler, poser les questions adéquates.
- Stratégies pour poser ses limites ou savoir dire non.

Quiz final : qu'avez-vous retenu ?



CONTACTS

Nos conseillers en formation
formationcontinue@supdev.fr
tél : 01 39 10 78 78

Référent handicap - Laurent Perna
lperna@supdev.fr - tél : 06 89 69 07 00

www.supdev.fr

Une école de



Notre établissement est accessible aux
personnes en situation de handicap