

S'affirmer en situation professionnelle

1^{ère} journée

Développer sa confiance en soi

■ Identifier les maladies de l'estime de Soi : manque de sécurité intérieure, proximité d'un collaborateur toxique, conditions de travail difficiles, épuisement professionnel périodique, colères contenues.

■ Améliorer son estime de soi : prendre appui sur l'expertise technique, son expérience, sa mission.

■ Muscler sa confiance en soi : rompre avec l'habitude, expérimenter des comportements relationnels inédits, oser ne plus être sympathique à tout prix, affirmer sans complexe sa personnalité.

■ Reconstruire son image de soi sur des bases positives : de la résilience au charisme authentique.

Augmenter son impact professionnel

■ Développer sa confiance intérieure depuis son apparence extérieure : le travail de la voix et du langage, de la gestuelle et des mimiques, de la présentation vestimentaire et de la démarche, du sourire et de la poignée de main.

■ Assumer avec sérénité ses fonctions à remplir et ses rôles à jouer : surmonter le trac et la timidité.

■ Éviter le piège des fausses affirmations de soi qui nuisent à la crédibilité : impatience, colère, double langage.

■ Oser faire évoluer sa fonction vers plus d'initiative, d'autonomie, de responsabilité.

2^{ème} journée

S'affirmer au quotidien sur le terrain

■ Se libérer de son obligation à se montrer docile en toutes circonstances : savoir refuser sereinement.

■ Renoncer à son obligation de perfection inconditionnelle : accepter et faire accepter ses limites.

■ Oser se rendre périodiquement indisponible : prendre du temps pour se ressourcer et se recentrer sur ses vraies priorités.

■ Savoir collaborer étroitement avec une forte personnalité sans se laisser manger tout cru.

Gérer les pressions et les tensions de manière assertive

■ Acquérir une sécurité intérieure suffisante pour être capable de s'engager durablement dans un projet ambitieux.

■ S'affirmer tranquillement dans les rapports de force et les conflits : au téléphone, en entretien, en réunion.

■ Savoir formuler une exigence, une consigne désagréable, un refus ou une critique sans abîmer une relation. Désamorcer les faux problèmes inutiles mais oser déclencher un vrai conflit quand il est nécessaire. Savoir enterrer la hache de guerre.

■ S'affirmer dans les crises majeures et dans les grands tournants de la vie : gérer une rupture professionnelle, un changement de fonction ou de service, un nouveau départ.



PARTICIPANTS

RESPONSABLES D'UNE ÉQUIPE.

ASSISTANT(E)S ET SECRÉTAIRES.

TOUT COLLABORATEUR AYANT BESOIN D'UNE BONNE DOSE D'AFFIRMATION DE SOI.

OBJECTIFS

■ Développer une attitude de force tranquille pour exercer une influence crédible.

■ Construire son image professionnelle pour assumer son rôle avec aisance.

■ Maîtriser les techniques professionnelles de l'affirmation de soi.

■ Savoir utiliser judicieusement ces techniques en fonction du contexte (entretien, réunion, situations de crise).

DURÉE :

16 heures réparties sur **2 jours** consécutifs (horaires 9h-17h30)

PRIX : 990 € HT (1 184,04 € TTC)



Repas du midi offert

■ Formation adaptable en intra

■ Éligible au DIF

LES PLUS

• Deux jours de mises en situations réelles intensives.

• Cas pratique : refuser sereinement de répondre aux exigences d'un collaborateur très impatient.

FORMATIONS

COMPLÉMENTAIRES

> S'exprimer de façon professionnelle (2 jours)

> Développer des relations positives au travail (2 x 2 jours)

> Cycle Communication professionnelle (3 x 2 jours)

Pour tout renseignement, contactez-nous au **01 64 23 68 51**