INSTITUT **FRANÇOIS BOCQUET**

Parcours certifiant ÉLIGIBLE CPF

PARCOURS CERTIFIANT

S'affirmer en situation professionnelle

DURÉE : 3 jours 23h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

PRIX : 1780 € HT (2136 € TTC) code web PCAZF

PARTICIPANTS

MANAGERS ET COLLABORATEURS AMENÉS À S'AFFIRMER DANS LE CADRE DE LEURS RESPONSABILITÉS.

Prérequis : La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

OBJECTIFS

- Développer une attitude de force tranquille pour exercer une influence crédible.
- Construire son image professionnelle ou managériale 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).

CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : PCAZF

CLIQUEZ ICI

Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**.

Programme

Développer sa confiance en soi dans le cadre professionnel

- 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 son expertise technique, son expérience, sa mission.
- Muscler sa confiance en soi vis-à-vis de ses collaborateurs : rompre avec l'habitude, expérimenter des comportements relationnels inédits, oser ne plus être sympathique à tout prix, affirmer sans complexe sa personnalité.
- Construire ou reconstruire son « positionnement » face aux équipes : développer son charisme en situation managériale.

Augmenter son impact relationnel ou managérial

- Développer sa confiance en améliorant son apparence : présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures managériales.
- Éviter le piège des fausses affirmations de soi qui nuisent à la crédibilité : impatience, colère, double langage.
- Adopter des postures relationnelles et managériales vraiment assertives : surmonter le trac et la timidité, assumer avec sérénité ses fonctions à remplir et ses rôles à jouer.
- Oser faire évoluer sa fonction vers plus d'initiative, d'autonomie, de responsabilité.

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, savoir assouplir la gestion de son temps et de ses priorités.
- 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.

+ LA JOURNÉE D'ATELIER DE CERTIFICATION (Certification "Adapter son style managérial à la diversité des situations professionnelles" déposée par L'Institut F. Bocquet le 04/06/2020 au Répertoire Spécifique (numéro RS 5196)

Pendant la formation et l'atelier, les participants développeront les 5 compétences qui seront évaluées lors de la journée de certification.
Le candidat sera évalué sur la présentation d'un outil étudié lors de la formation, une étude de cas, une mise en situation et un entretien individuel.

Aptitudes évaluées :

- Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.
- Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants
Moyens pédagogiques :
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation
Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

Certification : Autodiagnostic des compétences managériales
Entretien individuel - Études de cas - Présentation orale
Sanction du parcours :
Attestation de fin de formation