

# Parcours : Formation "S'affirmer en situation professionnelle" + 1h30 d'accompagnement individuel

**Code web :** 6PAAZF0 | **Durée :** 3 jours (23 h en présentiel) | **Prix :** 1280.00 € HT (1536.00 € TTC)  
**Durée (à distance) :** 3 jours (21 h)

## → PUBLIC

Managers et collaborateurs amenés à s'affirmer avec assertivité dans le cadre de leurs responsabilités.

## → PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## → 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).

## ■ PROGRAMME

### PREMIERE PARTIE

#### Développer sa confiance en soi dans le cadre professionnel

- Identifier les ennemis 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 : surmonter sa peur du jugement et du conflit, prendre appui sur son expertise technique, son expérience et sa légitimité fonctionnelle, prendre de la hauteur et dédramatiser.
- 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 image professionnelle : présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures managériales.
- Esquiver les pièges de l'irritation, de l'impatience, de l'autoritarisme et du double langage, trouver le bon équilibre entre bienveillance et fermeté, adapter son positionnement au profil de l'interlocuteur, s'affirmer en douceur sans culpabiliser.
- 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, fixer des limites à ses collaborateurs pour protéger sa crédibilité.
- 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.
- 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 se fixer des objectifs à la fois réalistes et 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.

## APRÈS LA FORMATION

### Accompagnement individuel de 1h30 à distance

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
  - Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
  - Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.
- 

**Positionnement** : Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants.

**Moyens pédagogiques** : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis** : Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

**Sanction de la formation** : Certificat