



BY ABILWAYS

FORMATIONS COURTES

INITIATION



Ref. : 8954050

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1295
€ HT

Code Dokelio : 53753

S'AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Développer son assertivité et sa confiance en soi

S'affirmer pour prévenir de potentiels conflits et agir avec diplomatie font partie des compétences utiles à toute assistante. S'inscrire dans une communication de confiance, faire partager ses idées et avoir conscience de ses atouts sont des gages de qualité. La collaboration alors mise en place est propice à une efficacité optimale.

OBJECTIFS

Développer son assertivité et sa confiance en soi pour mieux gérer les tensions au quotidien

Maîtriser les techniques d'affirmation de soi

Les mettre en pratique au quotidien pour construire et entretenir des relations efficaces avec tous ses interlocuteurs

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Assistants et secrétaires souhaitant s'affirmer et communiquer de manière constructive dans leur vie professionnelle

PRÉREQUIS

Vouloir gagner en assertivité dans son quotidien professionnel

COMPÉTENCES ACQUISES

Développer son assertivité et ses capacités de communication

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

- E-quizz amont
- Modules vidéos
- Présentiel
- E-quizz aval

PROGRAMME

S'affirmer en situation professionnelle

Découvrir les techniques de l'affirmation de soi

Utiliser les techniques verbales et non verbales

- Maîtriser sa posture
- Connaître la signification de ses gestes
- Se servir de ses expressions
- Maîtriser son souffle, son débit
- Varier les intonations, les rythmes

Développer sa confiance en soi

- Bien comprendre le processus de création de l'image de soi
- Analyser ses réactions en situation de stress et les corriger
- Optimiser son stress : utiliser le pouvoir moteur du " bon stress "

Autodiagnostic : des trois composantes de sa communication

- Travailler sur son image et son impact verbal, paraverbal et non verbal

Étude de cas : mise en place d'une stratégie rationnelle émotive

Oser être soi-même : repérer ses atouts et les mettre en avant

Identifier ses talents et les mettre en avant

- Définir la notion de talent et d'atout



Organisme qualifié par l'ISQ-OPQF



Membre de la FFP

EFE FORMATION SAS - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS

Tél. : +33 (0)1 44 09 25 08 - e-mail : serviceclient@efe.fr

Siret 412 806 960 00024



- Les mettre en avant de façon constructive

Mieux se connaître pour s'affirmer dans son environnement professionnel

- Découvrir les diverses problématiques de la relation de travail
- Repérer leur lien avec les notions d'assertivité et de confiance en soi

Autodiagnostic : de sa place dans la relation de travail et de sa personnalité, identification de ses blocages et de ses freins, de ses points forts et de ses faiblesses

S'affirmer pour communiquer de manière constructive

Mieux communiquer pour convaincre et faire partager ses idées

- Oser demander des explications, des informations ou une clarification
- Relancer ses demandes non abouties avec fermeté et efficacité
- Repérer ses points forts et ses points faibles
- Développer son argumentation

Jeu de rôles : utilisation de techniques de communication pour convaincre

S'affirmer quotidiennement

- Découvrir la méthode pour construire une relation gagnant-gagnant
- Critiquer de façon constructive et positive
- Développer ses aptitudes à prévenir les conflits

Mise en situation : mise en évidence des méthodes pour savoir dire oui et savoir dire non avec diplomatie et détermination

Plan d'action personnel : élaboration d'un plan de progrès

Video : Pourquoi s'affirmer dans sa vie professionnelle ?

Video : Pourquoi s'affirmer dans sa vie personnelle ?

Video : Et si vous disiez non ?

Video : Comment gérer les conflits avec assertivité ?

INTERVENANTS

Catherine BERLIET

MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

LIEUX ET DATES

À distance

14 et 15 oct. 2021
21 et 22 févr. 2022
08 et 09 déc. 2022
06 et 07 févr. 2023

Paris

13 et 14 déc. 2021
16 et 17 juin 2022
10 et 11 oct. 2022

