

## S'affirmer dans un milieu professionnel

**Publics ciblés :** Toute personne désireuse de s'affirmer efficacement au travail en adoptant une communication positive et respectueuse

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir lors de la convention)

### Accessibilités aux situations de handicaps :

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** **Connaître** les différents styles de comportements, **Exprimer** clairement ses opinions, ses besoins, ses objectifs, **Se positionner** dans une relation et dans un entretien, **Maitriser** les bonnes pratiques de la communication efficaces.

**Objectifs opérationnels :** **A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de** maitriser les techniques de l'affirmation de soi dans les relations professionnelles et dans la recherche d'emploi.

**Tarifs :** 650 euros par stagiaire pour les 2 jours

**Groupe** de 1 à 12 personnes

**Indicateurs de résultats :** 100 % satisfactions et 100 % de taux de recommandations

### Contenu (progression pédagogique)

#### Module 1 : Comment vivre des relations affirmées ? 3h30

Définir l'affirmation de soi  
Savoir repérer ses limites  
Se situer face à une problématique  
Appréhender son corps et son cerveau

#### Module 2 : Comment se respecter soi-même et respecter les autres ? 3h30

Connaître et repérer ses peurs  
Comprendre son rapport à l'autorité  
Connaître ses difficultés et les faux interdits  
Reconnaître les émotions négatives de soi et des autres  
Faire face à la critique et à la colère des autres

#### Module 3 : Comment identifier ses besoins ? 3h30

Identifier ses besoins  
Différencier les notions de recadrage, confrontation, refus  
S'expliquer avec la communication bienveillante  
Formuler ou refuser une demande  
Accepter et exprimer un compliment  
Se positionner face à un interlocuteur intimidant

#### Module 4 : Comment développer la compassion envers soi-même ? 3h30

L'estime de soi dans les relations professionnelles  
Prendre la responsabilité de ses émotions  
Développer l'entraide et l'assertivité  
Appliquer l'Entente et Non-jugement



\*\*\*

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et participative basé sur les techniques de PNL. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation grâce à la respiration et l'hypnose. Un livret stagiaire est mis à disposition sur Google Drive, diaporama en support.

#### **Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence.

**Formateur :** Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi.



\*\*\*