



## AFFIRMER SA CONFIANCE PROFESSIONNELLE



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Communiquer en face à face de façon assertive avec sa hiérarchie, ses collègues, ses collaborateurs : soutenir une position, faire une demande, dire non, négocier, émettre une critique constructive.
- Gérer les comportements des participants dans une réunion pour transmettre un message, animer un débat, gérer un différend.
- Réagir de façon appropriée lors de situations professionnelles déstabilisantes, par exemple face à des comportements agressifs (situation commerciale, managériale ou d'accueil)

### CONTENU

**Au cours de ces journées seront abordés les points suivants :**

- «Attitude efficace et comportement» : repérer ses atouts et ses pistes de travail / Qu'est ce qu'un comportement assertif ? / Différencier les attitudes et mesurer leur influence, leur efficacité / s'entraîner / avoir des pistes d'actions personnalisées.
- «Construire la confiance : estime de soi et gestion des émotions» : estime et image de soi / Une émotion c'est quoi, comment ça marche ? / Appliquer en situation difficile
- «S'affirmer dans ses relations de travail» : retour d'expériences et prise de mesure du niveau d'atteinte de son objectif / prise de parole, exercices de décontraction / mise en pratique sur les thématiques liées aux objectifs des participants et aux situations concrètes / soutenir une position claire, répondre à des questions déstabilisantes, faire une remarque, accepter la critique, répondre à l'agressivité ou à la manipulation, émettre une critique constructive...

### INTERVENANT

Consultant VAKOM, *société de Conseil en Ressources Humaines*

### LIEU

Fédération Familles Rurales de Vendée ou décentralisation sur un territoire en fonction des inscriptions

### Responsable pédagogique

Sophie PACÉ, Chargée de missions,  
Fédération Départementale Familles Rurales  
Vendée

### PUBLIC

Tout responsable d'équipe oeuvrant dans le champ de l'enfance et de la jeunesse

### NOMBRE DE PLACES

De 8 à 12 personnes

### CONNAISSANCES REQUISES

Aucune

### DUREE

2 journées soit 14h + 2h d'entretien individuel après la formation (sur rdv)

### HORAIRES

De 9h à 17h

### DATES

03 et 04/06/2019

### DOCUMENTS REMIS

Questionnaire  
Fiches techniques  
Restitution du profil de communication du stagiaire (OPR)

### MODALITES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

La méthode pédagogique alterne l'apport des connaissances théoriques et les exercices appliqués (mises en situation, techniques de PNL - Programmation Neuro Linguistique...)

### COÛT

Par participant et par jour : 590€  
Pour un groupe : nous contacter