



S'affirmer dans la sphère professionnelle - Parcours e-Learning

Référence : ECK-ASS

Modalités et évaluation : évaluation qualitative de fin de parcours – Quiz amont et/ou aval – Devoir à rendre

Moyens pédagogiques : ressources interactives, fiches de synthèse, fiches de mise en pratique, vidéos

Durée : 10h15

A l'issue de ce stage vous serez capable de : Mieux vous connaître - Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi - Réagir efficacement dans une relation - Faire face aux comportements négatifs des autres - Traiter les désaccords - Dire les choses avec diplomatie.

Prérequis : Ce parcours ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné : Toute personne désireuse de développer son assertivité et l'affirmation de soi dans sa communication.

PROGRAMME

▪ FAIRE LE POINT SUR SON STYLE RELATIONNEL

Se connecter aux autres pour de meilleures relations professionnelles
Prendre conscience de son rôle dans le conflit
Identifier et analyser vos sentiments
Comment canaliser vos frustrations grâce à l'empathie

▪ REAGIR FACE AUX COMPORTEMENTS PASSIFS, AGRESSIFS ET MANIPULATEURS

Comprendre le processus conflictuel
Repérer les attitudes inefficaces en cas de conflit
Comment sortir des attitudes inefficaces dans un conflit ?
Le cas de la victime
Comment sortir des attitudes inefficaces dans un conflit ?
Le cas du sauveur
Comment sortir des attitudes inefficaces dans un conflit ?
Le cas du persécuteur

▪ SAVOIR FORMULER UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE

Faire un feedback formateur
Préparer la formulation d'un feedback
Comment donner du feedback (et comment ne pas le faire)
Bien présenter un feedback
Comment donner du feedback constructif avec empathie

▪ FAIRE FACE AUX CRITIQUES

Demandez un feedback
Les retours critiques boostent votre développement
Accueillir un feedback sur son travail
Réguler les tensions grâce à la méthode DESC
S'appuyer sur le feedback pour fortifier son développement professionnel

▪ S'AFFIRMER TRANQUILLEMENT DANS UNE RELATION

Être responsable ne signifie pas dire oui à tout
Formuler une demande, exprimer un refus

Préparer la formulation de sa demande
Formuler des demandes efficaces
Comment s'affirmer dans les situations difficiles ?

▪ MUSCLER SA CONFIANCE EN SOI

Qu'est-ce que la confiance en soi ?
Comment apprendre des échecs et des réussites (et comment ne pas le faire)
Agir pour améliorer son estime de soi
Développer son estime de soi dans la relation aux autres

▪ BOITE A OUTILS

Se connecter aux autres pour de meilleures relations professionnelles
Prendre conscience de son rôle dans le conflit
Analyser les besoins qui motivent vos sentiments
Comprendre le processus conflictuel
Faire un feedback formateur
Comment donner du feedback (et comment ne pas le faire)
Exprimer des difficultés de manière constructive (méthode DESC)
Formuler une demande, exprimer un refus
Formuler des demandes efficaces
Comment s'affirmer dans les situations difficiles ?
Qu'est-ce que la confiance en soi ?
Mieux s'estimer soi-même

▪ POUR ALLER PLUS LOIN

Prendre conscience de son rôle dans le conflit
Préparer un feedback
Donner du feedback constructif à l'aide des Feedbacks enrobés
Réguler les tensions grâce à la méthode DESC
Comment apprendre des échecs et des réussites (et comment ne pas le faire)
Développez une attitude positive