

S’AFFIRMER DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Public

Entre 6 et 12 participants. Cette formation s’adresse à toute personne désireuse de gagner en aisance et de s’affirmer dans la relation aux autres, tout en maintenant des relations de qualité.

Prérequis

Aucun prérequis.

Objectifs

A l’issue de la formation, les participants seront capables de participer en réunion et en situation d’entretien formel et informel, se sentiront plus à l’aise pour exprimer leurs pensées, leurs ressentis, défendre leurs idées et pour manifester leur désaccord de manière sereine et efficace.

Plus précisément, ils sauront :

- S’appuyer sur leurs propres richesses pour prendre la parole, oser dire et se dire
- Agir sur les situations / personnalités / comportements sources de difficulté
- Renforcer la confiance en soi et le leadership, la posture, la légitimité
- Formuler une demande, un désaccord, exprimer un refus, une critique avec aisance.

Formatrice

Cette formation est animée par Lydia Hirtz, Psychologue.

Modalités pratiques

2 à 3 jours sur site.

Validation

Afin de vérifier l’atteinte des objectifs de cette formation, les modalités suivantes sont prévues :

Durant la formation : exercices, ateliers, quizz, mises en situations, études de cas.

À l’issue de la formation : auto-évaluation par le stagiaire sur ses prises de consciences, connaissances, progrès. Il est vivement conseillé de compléter les deux premières journées par une troisième trois à six semaines plus tard pour mesurer la mise en pratique des acquis de la formation et faire un « retour de terrain » partagé avec les pairs, axé sur la posture, les difficultés rencontrées, les compétences renforcées. Un bilan à chaud à la fin du dernier jour ainsi qu’à deux mois après la formation permettent d’évaluer l’atteinte des objectifs.

Méthodologie

Des **stagiaires acteurs de leur formation** : questionnaire en amont pour coller au plus près des réalités et des attentes de chacun, retours de terrain, partages d’expériences et de bonnes pratiques.

Une **pédagogie participative** (mises en situation, ateliers, études de cas) portée par une dynamique de groupe porteuse (groupe entier, travaux en sous-groupes).

Une **pédagogie pragmatique** (mise en situation, fiches méthodes), nourrie d’éclairages théoriques.

Une **approche vivante et ludique** centrée sur l’expérimentation, l’échange de pratiques, l’alternance de temps collectifs et individuels.

Remise à chaque stagiaire d’un livret pédagogique et de ressources pour aller plus loin.

Déroulé

Jour 1

- Savoir identifier les situations déstabilisantes pour repérer ses difficultés
- Puiser dans ses propres ressources : qualités et réussites personnelles, confiance en soi
- Savoir développer des stratégies en lien avec ses besoins
- Être capable de prendre la parole en public (réunion, entretien, présentation de projets...)
- Savoir refuser et apprendre à dire non

Jour 2

- Apprendre à formuler une critique constructive avec méthode
- Savoir gérer une situation conflictuelle/ d'agressivité
- Élaborer son plan d'action personnalisé pour améliorer son assertivité en toutes circonstances
- Élaborer son plan d'action personnalisé en fonction des compétences à renforcer, consolider, acquérir (en vue de la 3ème journée de retours d'expériences et de partage de bonnes pratiques).

Prix

Formation inter : 2 jours -> 1400 euros - 3 jours -> 2100 euros

Formation intra : Forfait 2 jours -> 2700 euros - Forfait 3 jours -> 3750 euros (12 pers. maximum)

Les tarifs sont euros HT et hors frais annexes (location salle, restauration ...)

Lieu

Bordeaux - Les dates et le lieu précis seront indiqués sur la convocation.

Contact

Pour en savoir plus : ☎ 06 87 73 42 23 - @ lydiahirtz@loya.fr - www.loya.fr

Délai d'accès

L'organisme de formation Loya s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative aux formations proposées. Après un premier échange autour de vos besoins et attentes, nous envisageons ensemble le format et la date qui vous conviennent le mieux. La mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande, sauf cas particulier.

Accessibilité / Handicap

Nos formations sont ouvertes à tous les publics, et ont lieu dans des locaux "Accessible PMR". Selon les situations de handicap qui pourraient se présenter, nous vous invitons à prendre contact avec nous en amont de la formation, afin d'adapter au mieux la pédagogie proposée. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.

