

Fiche Technique de Formation : S'affirmer dans la Vie Professionnelle

Objectifs de la Formation

Développer la confiance en soi et l'assertivité au travail.

Apprendre à exprimer ses opinions et besoins de manière claire et respectueuse.

Améliorer les compétences en communication pour mieux gérer les interactions professionnelles.

Public Cible

Tous les professionnels souhaitant renforcer leur assertivité et leur confiance en soi au travail.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

Programme de la Formation

1. Introduction à l'Assertivité

Concepts de Base : Définition de l'assertivité, différences entre passivité, assertivité et agressivité.

Auto-évaluation : Outils pour évaluer son niveau actuel d'assertivité.

2. Développement de la Confiance en Soi

Techniques de Renforcement de la Confiance : Stratégies pour développer une attitude positive et confiante.

Gestion des Peurs et des Doutes : Techniques pour surmonter les peurs et les doutes qui entravent l'affirmation de soi.

3. Communication Assertive

Techniques de Communication : Apprentissage des techniques pour exprimer ses opinions et besoins clairement et respectueusement.

Gestion des Critiques et des Désaccords : Stratégies pour gérer les critiques constructivement et résoudre les désaccords de manière assertive.

4. Applications Pratiques

Jeux de Rôle : Simulations de situations professionnelles pour pratiquer l'affirmation de soi.

Études de Cas : Analyse de cas concrets pour développer des réponses assertives adaptées.

5. Évaluation Finale