

AFFIRMATION DE SOI ET TRAVAIL EN ÉQUIPE



Objectifs

- Développer sa capacité à travailler en équipe
- Comprendre et intégrer les bases de l'affirmation de soi
- Apprivoiser ses émotions pour plus d'aisance dans sa vie professionnelle
- Développer une communication efficace, respectueuse et personnalisée
- Gérer au mieux les tensions

Contenus

De la relation à la communication :

- Autodiagnostic : Vous et votre équipe, où en êtes-vous ?
- Quelles sont vos forces et vos faiblesses dans vos relations et le travail en équipe ?
- Identifier sa place et son rôle au sein de l'équipe
- Maîtriser les concepts de base d'une communication dans l'assertivité : distinguer l'intérêt de l'attention, se raconter ou se rencontrer, être touché ou affecté, notion de distance, la posture juste, la validation de la raison d'autrui, le non-jugement, la considération, l'assertivité
- Hiérarchiser les priorités dans sa posture et son attention face aux autres
- Développer une écoute active
- Identifier les attitudes non communicantes : manipulation, conflit, agressivité, passivité, fuite
- S'initier à la communication non violente et expérimenter les 4 étapes : observation, sentiment, besoin et formulation de la demande

L'affirmation de soi dans le respect d'autrui :

- Comment prendre de la place pour soi et au sein d'une équipe
- Apprivoiser les éléments constitutifs de l'affirmation de soi
- Développer la connaissance de soi
- Renforcer et mobiliser ses ressources ; expériences vécues, qualités, talents, valeurs, capacités...
- Repérer ses points forts et ceux à améliorer
- Améliorer son attitude, sa posture, sa voix et sa respiration
- S'affirmer de façon constructive

Le rôle des émotions et leur régulation :

- La place et le rôle des émotions au sein du fonctionnement humain : pensée et raison, émotions et ressentis, corporalité et comportement, intuition
- Focus sur les 4 émotions de base, connaître leurs causes, leurs effets, les besoins et les actions à mettre en œuvre
- Les méthodes de prévention et de gestion des émotions pour une meilleure affirmation de soi
- Expérimenter des techniques de régulation émotionnelle

Prérequis

Pas de prérequis nécessaire. Il est toutefois recommandé que l'inscription soit volontaire car elle nécessite un engagement et une volonté de mieux se connaître

Méthodes pédagogiques

- Prise de contact, tour de table pédagogique, brise-glace
- Apports théoriques et mises en situation pratiques
- Alternance de pratiques en groupe, binôme et individuelle, mises en œuvre expérientielles de pratique de communication, d'écoute active, de sophrologie ludique, d'outils de coaching, de jeux, de techniques d'animation participative et d'échanges entre les participants
- Partage et analyse à partir des situations professionnelles vécues
- Questionnaire initial et final
- Document de synthèse et aide-mémoire

Public concerné :

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite renforcer sa confiance en soi et son assertivité pour plus d'efficacité personnelle et professionnelle.

AFFIRMATION DE SOI ET TRAVAIL EN EQUIPE



Validation

Attestation de formation

Modalités de recrutement

Seuil d'ouverture : 6 participants

Session possible en intra, nous contacter

Parcours possible tout au long de l'année, nous consulter

Proposition de dates

Dates : A convenir

Durée

2 jours – 14 h - 2 journées de 7 heures

Modalités et délais d'accès à la formation –Dates

Inscription auprès de l'organisme de formation

Délais : 15 jours avant le début de formation

Intervenant

Formatrice spécialisée en gestion relationnelle au travail

Coût de la formation

Tarif individuel : 294 euros pour les 2 jours

Tarif groupe : nous consulter

Modalité de financement

Plan de développement des compétences
OPCO

Accessible aux personnes en situation de handicap

Formation réalisée par

GRETA AUVERGNE

Site pédagogique Yzeure

Lycée Jean Monnet

03 400 YZEURE

www.greta-auvergne.fr

Contact

Hervé COUPERIER, conseiller en formation

Tél : 04 70 97 78 58

hervé.couperier@ac-clermont.fr