



Confiance en soi et affirmation professionnelle

Objectifs :

- S'approprier un modèle permettant de mieux se connaître afin de prendre conscience de ses ressources pour s'affirmer dans sa fonction
- Optimiser sa communication
- Établir des relations efficaces avec ses interlocuteurs
- Savoir adapter son comportement en fonction des situations et des personnes
- Envisager de façon constructive la réalisation de ses objectifs
- Bâtir un plan d'action



Durée

2 jours
soit 14 heures



Prérequis

Pas de prérequis particulier
pour cette formation.



Lien

En intra : en présentiel ou
distanciel, France entière.
En inter : selon planning.



Modalités d'accès

Nos formations sont
accessibles à tous. Pour toute
situation particulière
nécessitant une adaptation,
merci de nous contacter.



Public

De 1 à 6 stagiaires.
Tout public.



Sanctions

Certificat de réalisation
individuel remis à l'issue
de la formation.

PROGRAMME DE FORMATION

Déroulé :

- **MBTI : Entretien collectif de découverte du type de personnalité**
 - La notion de préférence
 - Présentation des types
 - Mise en situation
 - Auto-détermination de son type de personnalité
- **L'objectif**
 - Présentation du modèle Smart
 - Définition d'un objectif individuel de développement personnel
- **Mon type dans un projet professionnel**
 - Quelle difficulté je rencontre ?
 - Quelles sont les compétences sur lesquelles je peux m'appuyer
 - Quelles sont mes ressources face au changement ?
- **Poser les bases de son affirmation**
 - Connaître ses valeurs
 - Définir ses besoins
 - Se libérer de ses croyances limitantes
 - Identifier ses messages contraignants
- **Changer de posture**
 - Être assertif
 - Pratiquer la CNV
 - Savoir dire non

Méthodes & moyens pédagogiques

La formation sera constituée d'exercice de groupe, de travail individuel ou en binôme et de partie théorique. La première partie de la formation sera basée sur le test MBTI.

Modes d'évaluation

Une grille d'évaluation "à chaud" de la formation sera complétée par le participant sur les conditions de déroulement de l'action (organisation, pédagogie...).

Un bilan de positionnement initial et final permettant de confirmer l'atteinte des objectifs de la formation sera complété par le participant et validé par le formateur.

Intervenante :



Ingrid PIERONNE :

Formatrice en management et communication, coach. 18 années d'expérience commercial, communication et RH.