

# S'AFFIRMER DANS SON POSTE

*Par groupe de 4 à 6 personnes maxi*

Public concerné : Managers, commerciaux, techniciens, cadres, ingénieurs, assistants, employé, opérateur,...toute personne ayant besoin de s'affirmer dans son poste

Durée : 3 (2+1) journées (21h)

Horaires : 9H à 12H30 13H30 à 17h

Modalités : inter ou intra - présentiel (sur demande en distanciel)

Dates : cf calendrier

Lieu : locaux clients ou locaux CIF

Prérequis : aucun, uniquement la volonté de s'inscrire dans la démarche

## OBJECTIFS :

### **Etre capable de :**

- Mettre en œuvre les concepts fondamentaux de l' affirmation de soi dans son poste
- Prioriser pour se recentrer sur l'essentiel
- Renforcer son efficacité en s'organisant
- S'affirmer dans son poste : Oser et savoir exprimer son point de vue, son ressenti,...

## CONTENU :

S'affirmer dans son poste et adopter un comportement « assertif »

- Comprendre comment se construit l'affirmation de soi
- Identifier ses freins et ses pensées « inhibantes »
  - Vis à vis de soi-même
  - Vis à vis des autres
  - Vis à vis de son travail,...
- Identifier ses comportements refuges

Prendre conscience de son propre profil

- autodiagnostic
- Quels droits s'accorder ?
- Identifier les buts assertifs



**APPORTS THÉORIQUES**



**DISCUSSIONS/  
ÉCHANGES**



**MISE EN  
SITUATION**



**CONSEILS  
PERSONNALISÉS**



**SUPPORTS DE  
FORMATION**

# S'AFFIRMER DANS SON POSTE

*Par groupe de 4 à 6 personnes maxi*

## CONTENU :

Utiliser les outils de l'assertivité dans les situations difficiles

- Fixer des limites : savoir dire non
- Négocier un délai, et reporter un délai
- Affirmer une position sans agressivité,
- Exprimer une critique constructive,
- Recevoir une critique,
- Savoir demander

Gérer sa pression

- Positiver et gérer les situations difficiles
  - Adopter un langage positif
  - Apprendre à relativiser
  - Recevoir et transformer des critiques en pistes d'amélioration
- Se détendre
- Adopter des techniques de respirations abdominales
- Maîtriser les techniques d'ancrage et de visualisation...

S'organiser et se positionner à son poste au quotidien

- Lister les types de relations avec les autres : hiérarchiques, transversales,...
- Coordonner les activités de sa mission, les besoins de la hiérarchie, de l'équipe, de l'entreprise
- Trouver des appuis,
- hiérarchiser ses priorités.

Savoir se **fixer des objectifs personnels**

(où je veux aller, ce que je veux changer,...)

- Savoir faire des choix
- Construire **son plan de progression personnel**
- **Définir des indicateurs de progrès**
- Se fixer des **délais et les suivre**



**APPORTS  
THÉORIQUES**



**DISCUSSIONS/  
ECHANGES**



**MISE EN  
SITUATION**



**CONSEILS  
PERSONNALISÉS**



**SUPPORTS DE  
FORMATION**

- Pédagogie active alternant apports théoriques et exercices pratiques (individuels ou collectifs) qui permet aux participants d'adopter rapidement les reflexes adéquats pour un management efficient.
- Des mises en situations filmées et commentées permettront à chacun de voir ses points d'amélioration et les corriger,
- Discussions, **échanges** d'expériences, exercices pratiques individuels et de groupe,
- conseils personnalisés donnés par la formatrice / coach
- Document de synthèse en pdf envoyé par mail

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION :

- Quiz d'acquisition des concepts,
- Corrections des exercices en session,
- test de personnalités,
- Evaluation des acquis lors des mises en situation,
- formulaire d'auto-évaluation sur acquisition des compétences,
- Evaluation à chaud de la satisfaction des participants à la formation,
- Suivi post-formation : la formatrice / coach s'engage à répondre aux questions liées au thème de la formation pendant une durée de 3 mois après la formation.

## MOYENS TECHNIQUES :

- Salle disposée en U
- Vidéoprojecteur et écran,
- PC, caméra & haut-parleurs

**DELAI D'ACCES :** Les inscriptions doivent se faire minimum 1 mois avant la date souhaitée

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES :

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble la possibilité de suivre cette formation

### EVALUATION À CHAUD ET À FROID



### QUIZ D'AQUISITION DES CONCEPTS



### SUIVI POST FORMATION

