



Efficacité professionnelle et personnelle

Mieux s'affirmer dans le monde professionnel

 **PUBLIC** ▶ Toute personne souhaitant développer son potentiel pour mieux s'affirmer dans son rôle et évoluer vers de nouvelles responsabilités

 **OBJECTIFS** ▶ Appréhender avec authenticité « mes ressources personnelles et mes zones de progrès »
Oser exprimer en toutes circonstances « ce que je veux, ce que je ne veux pas »
Apprendre à construire un échange direct basé sur des relations de confiance
Accueillir la parole de l'autre, même si elle est réactive
Construire « mon plan d'action relationnel »

 **DURÉE**
3 jours



 **CONTENU**

Découvrir ses ressources et ses blocages

- Identifier le poids des représentations mentales sur l'image de soi, de l'autre...
- Explorer les états réactifs inefficaces, pour mieux en sortir
- Adopter une stratégie de communication assertive basée sur le message « je »

Oser dire ! Oser faire ! dans le respect de soi et de l'autre

- Apprendre à exprimer ses émotions sans se culpabiliser et sans culpabiliser l'autre
- Evaluer et renforcer ses propres compétences sociales
- Acte de demander, de refuser, de critiquer, de complimenter...

Etre responsable et autonome

- Comprendre et déjouer les jeux psychologiques dans les relations interpersonnelles
- Les faux problèmes, les conflits, la mauvaise foi...
- Construire un plan d'action relationnel, basée sur la stratégie d'objectif et l'écoute active (harmoniser le verbal et le non verbal)

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques sur les processus cognitifs et émotionnels
Verbalisation des expériences de chacun
Mises en situation spécifiques pour expérimenter les outils et s'entraîner personnellement.

Ce stage demande une implication personnelle de chaque participant
Suivi personnalisé possible

SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86
www.afpi-bretagne.com