

S’AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Nous nous proposons de développer le concept d’Assertivité (Affirmation saine de soi), en tant qu’outil de Communication, de travail en équipe, et comme notion clé dans une logique de développement personnel. Nous le distinguons des concepts de Confiance en soi et d’Estime de soi afin que les participants se situent avec plus d’acuité.

LES OBJECTIFS

Comprendre l’importance de l’estime de soi dans la posture d’Affirmation de soi.
Acquérir des capacités nécessaires pour se faire confiance en situation professionnelle : négociation, résolution de conflits, entretien difficile, animation de réunion.
Désamorcer des préjugés sur la confiance en soi.
Oser la confrontation.
Se situer par rapport aux quatre attitudes fondamentales de l’affirmation de soi.
Faciliter l’expression des besoins, des sentiments et des points de vue.
Reprocher sans agresser.
Développer ses atouts professionnellement.
Développer une influence bénéfique auprès de ses collègues, collaborateurs.

LE CONTENU

1^{ère} séquence : identifier les concepts d’Estime de soi et Confiance en soi

- Les sources de l’estime de soi et de la confiance en soi.
- Les différences entre estime de soi et confiance en soi.
- Les caractéristiques des personnes à haute estime de soi au travail.
- Les conséquences du manque d’estime de soi.

2ème séquence : Reconnaître ses zones de confiance et sa valeur dans son poste

- Prendre conscience de sa valeur dans son travail, dans son équipe.
- Identifier ses zones de confiance en soi.
- Comprendre les conduites d'échec : "Nous ne sommes pas nos comportements".
- Renforcer les situations de succès et ses qualités.

3ème séquence : Repérer les 3 attitudes fondamentales contraires à l'affirmation de soi

- La fuite ou passivité.
- L'agressivité.
- La manipulation.
- Leurs conséquences négatives dans les relations de travail.
- Leurs origines dans l'histoire de l'individu.
- Les stratégies à mettre en place pour tendre vers l'Affirmation de soi.

Nous développerons les aspects essentiellement négatifs de ces comportements, leurs origines dans l'histoire de l'individu, et les stratégies à mettre en place pour tendre vers l'Affirmation de soi.

4ème séquence : Définir et développer la notion d'Affirmation de soi

- Exprimer ses besoins , ses opinions et ses sentiments.
- Savoir dire non.
- Oser demander.
- Faire et recevoir des compliments.
- Se confronter.
- Oser prendre des risques.
- Se "centrer".

5ème séquence : Connaître les techniques pour parer aux comportements négatifs

- Formuler des critiques constructives.
- Recevoir et transformer des attaques en critiques utiles, écouter une critique et l'utiliser pertinemment.
- Gérer son trac dans la prise de parole en public.
- Elargir sa zone de confort en prenant des risques calculés tout en évitant la panique.

6ème séquence : Appliquer l'affirmation de soi dans toute situation professionnelle

- La conservation de l'assurance en soi, dans les situations de travail, de conflits au sein de son organisation.
- Les méthodes de coopération.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés
- Exercices d'improvisations et d'entraînement
- Exercices de "centrage"
- Exercices en sous-groupes
- Echanges.
- Autodiagnostic.

