

## S'AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

### Profil stagiaire

Prérequis : aucun

### Profil formateur

Formateur consultant expérimenté choisi pour sa connaissance du contexte de travail

### Compétences visées

- 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.
- Développer ses atouts professionnels.
- Agir : réaliser ses buts et ses objectifs professionnels.
- Développer une influence bénéfique auprès de ses collègues, collaborateurs.
- Aider ses collaborateurs ou collègues à créer la confiance en soi.
- Oser s'affirmer dans toute situation professionnelle le nécessitant.

### Format et durée

- **Format tout présentiel**

2 jours

- **Format hybride (présentiel + distanciel)**

Dispositif conçu sur mesure pour répondre à des attentes, besoins et contraintes propres au public à former et au commanditaire de la formation

Voici un exemple de dispositif sur ce thème de formation :

1 classe virtuelle amont de 1h (maxi 8 participants)  
+ 2 jours en présentiel

+ 1 classe virtuelle de fin de formation de 1h (maxi 8 participants)



# Programme

## Identifier les concepts d'Estime de soi et Confiance en soi

- Les sources et 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.

## 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" et renforcer les situations de succès et ses qualités.

## Repérer les 3 attitudes fondamentales contraires à l'affirmation de soi

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

## 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".

## 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.

## 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.

## Evaluation formative :

Quizz, mises en situation, rédaction d'un plan d'action individuel



## Méthodes pédagogiques

- **Pédagogie collaborative**  
Partage de réflexions individuelles et/ou de groupe en équipe.  
Analyse de situation
- **Pédagogie participative**  
Mise en situation : exercices, cas d'école, cas réels.  
Diagnostic collectif – Exposés
- **Pédagogie active et ludique**  
Jeu  
Tests et autodiagnosics
- **Présentation de concepts, d'outils, de techniques.**  
Apports théoriques de l'animateur.
- **Accompagnement pédagogique**  
Élaboration d'un plan d'action individuel

## Dispositif d'évaluation et de suivi de la formation

- **En amont de la formation**

Un questionnaire préalable et de positionnement est envoyé à chaque stagiaire et à retourner à Interactif Formation maximum 1 semaine avant le début de la formation  
Il permet de recueillir les attentes particulières de chacun et d'auto-évaluer ses capacités à l'entrée en formation

*En option (prestation complémentaire) : une classe virtuelle en amont de la formation entre le formateur et les stagiaires*

- **Evaluation « à chaud »**

Mesure de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs pédagogiques par chaque stagiaire via un questionnaire individuel en fin de formation

Cette appréciation du stagiaire est complétée par le rapport du formateur à l'issue de la session de formation

- **Evaluation « à froid »**

Mesure de l'atteinte des résultats attendus de la formation à 6 mois

*NB : l'atteinte des résultats va dépendre de la capacité de chaque stagiaire à transformer les acquis de sa formation en savoir-faire et savoir-être sur le terrain. Elle dépend d'un ensemble de facteurs : responsabilité du stagiaire à engager des changements pour lui-même et son équipe, accompagnement de son manager, contexte et climat dans et autour de l'entreprise etc*

Dispositif minimum d'évaluation à froid :

Envoi d'un questionnaire à co-remplir par chaque stagiaire et son manager pour mesurer les changements visibles engagés – résultats du questionnaire envoyés au responsable formation

*En option (prestation complémentaire) :*

- Classe virtuelle d'1h30 entre le formateur et ses stagiaires pour partager la mise en œuvre des plans d'action

- Entretien tripartite entre le formateur, le stagiaire et son manager pour accompagner le plan d'action

- **Accompagnement post-formation** (*optionnel*)

Afin d'optimiser l'atteinte des résultats de la formation et engager véritablement le stagiaire dans une transformation visible sur le terrain, Interactif formation propose un accompagnement des stagiaires par le même consultant-formateur ayant animé la formation

Cet accompagnement peut prendre la forme de :

- Suivi individuel ou collectif sur le terrain (AFEST) : construit sur-mesure
- RDV individuels de 1h30 (entretien à distance, en visioconférence)  
Planifiés à 1 mois, 3 mois, 6 mois après sa formation