

Programme de formation professionnelle

L'Assertivité, source d'épanouissement professionnel

Durée (présentiel/distanciel)	14 heures
Nombre de places	8
Nombre minimum d'inscrits	4

Présentation générale :

Les urgences, le manque d'information, une organisation défaillante, un changement à mener ou à vivre, le caractère des collègues, des consignes pas respectées, des clients difficiles, la gestion des émotions, le stress qui s'accumule... Les sources de tensions et de fatigue ne manquent pas dans notre quotidien professionnel. Non seulement elles jouent sur la qualité et l'efficacité de notre travail mais pire, elles finissent parfois par nous inscrire dans un cercle vicieux de conflits.

Il n'y a pas de fatalité à cela. L'assertivité permet de sortir de ces schémas répétitifs et donc de gagner en efficacité. A partir du moment où l'on se respecte soi et où l'on respecte les autres, tout devient possible ! En effet, nous incarnons alors une communication constructive, dénuée de jugement et de rapport de force qui va susciter l'adhésion de nos interlocuteurs. C'est cette source d'épanouissement professionnel que nous vous proposons d'expérimenter et d'acquérir pendant 2 jours.

Formation de 14 heures réalisée en présentiel en intra-entreprise et sur-mesure.

Objectifs :

Réinterroger les croyances qui nous animent quotidiennement sur notre vision du monde du travail et de nos collègues.
Favoriser l'efficacité de nos interlocuteurs et accroître la nôtre.

Objectifs de formation :

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Gérer leurs émotions et celles de leurs interlocuteurs
- Créer les conditions d'une bonne écoute chez leurs interlocuteurs
- Incarner une communication assertive
- Renoncer à tout jugement et rapport de force
- Évaluer la qualité de leur intelligence relationnelle

Objectifs pédagogiques :

Pendant la formation, les apprenants développent des capacités à :

- Nourrir l'estime de soi / la confiance en soi
- Être acteur d'une communication fidèle à leurs valeurs
- Maîtriser leur communication non verbale en travaillant leur ancrage, leur regard, leurs silences...
- Verbaliser leurs émotions
- Réduire au maximum l'espace entre « ce que je dis » et « ce qui est perçu et compris »

Programme :

Jour 1 : Mieux se connaître pour s'affirmer face à tout interlocuteur

Introduction de la formation

- Présentation du formateur
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes précises des participants
- Cohésion de groupe et état d'esprit de la journée : bienveillance, respect, droit à l'erreur...

Échanges/world-café

S'approprier la thématique et devenir acteur de la formation

- Que nous manque-t-il pour nous épanouir professionnellement ?
- La communication est-elle un frein à cet épanouissement ?
- Qu'est-ce que s'affirmer ?
- Qu'est-ce qu'un collègue respectueux ?
- Peut-on concilier nos valeurs avec le monde du travail ?
- Comment envisage-t-on notre rapport aux autres ?
- Sommes-nous le collègue, le collaborateur, le chef, le dirigeant que nous aimerions avoir ?

Courte conférence théâtrale

Considérer et expérimenter un nouvel état d'esprit autour de sa communication et son rapport au présent

- Chacun est (co)créateur de ce qu'il vit
- A priori, il n'y a que des incompris – et les exceptions
- On est tous différent, et ce n'est pas un problème

Affirmation de soi

Connaître les principes fondamentaux de l'assertivité

Exprimer une critique constructive et gérer les critiques reçues

- Exercices théâtraux sur l'ancrage, le regard et l'estime de soi, et mises en situation
- Débriefing et traduction avec les situations professionnelles quotidiennes

Intelligence relationnelle et gestion du stress

Gestion de ses émotions – et de celles de notre interlocuteur : verbalisation, non jugement, empathie...

Accroître sa réactivité et sa capacité d'improvisation

- Exercices de prise de parole et de gestion de l'imprévu. Mises en situations.
- Échanges + Débriefing

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Faire passer son message

Prendre conscience de sa communication non-verbale

Engager le corps dans sa communication

Renoncer à convaincre pour mieux faire adhérer

- Improvisations et mises en situations
- Débriefing

Jour 2 : Désamorcer les tensions, gérer les conflits

Courte conférence théâtrale

Considérer et expérimenter un nouvel état d'esprit autour de sa communication et son rapport au présent

- Estime de soi et confiance en soi
- Accepter sa charge et lâcher prise
- Dans la communication, renoncer à tout rapport de force.

Les sources de conflits

- Les jugements, les termes subjectifs, l'absence de reformulation, les attentes non raisonnables...
- Chaque participant relate les situations significatives qu'il rencontre ou qu'il redoute
- Débriefing

Ne pas faire naître de conflits

Se donner les moyens d'une écoute de très grande qualité, la notre comme celle de notre interlocuteur

Transparence et fluidité

L'important n'est pas ce que je dis mais ce que l'autre comprend

- Exercices d'improvisation sur l'écoute. Mises en situations.
- Échanges + Débriefing

La gestion de conflits

Apprendre à gérer les tensions et les interlocuteurs mécontents

Ne pas nourrir le rapport de force

Ne pas juger mais comprendre les motifs de colère

Comprendre ne veut pas dire être d'accord

- Comment régler un problème sans l'avoir compris ? : questionner, reformuler, valider
- Mises en situations + Débriefing

Training

Dépasser les derniers écueils

S'exercer aux situations et cas redoutés

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Dire non à son interlocuteur tout en renforçant son adhésion

Progresser dans sa communication pour atteindre des relations interpersonnelles épanouissantes

- Mises en situations choisies par les participants
- Débriefings

Bilan de la formation

- Retour sur les attentes des stagiaires
- Bilan et conclusion de la formation

Bonus

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les stagiaires ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions.

Moyens pédagogiques :

Conférence théâtralisée, improvisations

Le support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

Équipements nécessaires :

La formation se déroulera dans les locaux de l'entité bénéficiaire qui mettra à disposition du formateur une salle de formation spacieuse, un paper-board ou tableau blanc.

Type de public :

Toute personne désirant s'épanouir professionnellement.

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

Délai d'accès : L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

Mesures sanitaires : Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

Prérequis :

Se sentir freiner ou brider dans sa communication et ses relations interpersonnelles.

Méthodes pédagogiques :

Le formateur utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Il apporte des apports techniques et

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement à ceux-ci aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges. Interpellation et dynamique introductive du groupe. Debriefing individuel et collectif.

Évaluation, modalités d'évaluation & sanctions :

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation de positionnement sur les compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales ou écrites seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz (ou autre méthode d'évaluation) est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.
- 6 semaines après la fin de la formation, une évaluation à froid est réalisée par les participants.
- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

Validation et certification :

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

Références du formateur :

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Indicateurs de satisfaction et de performance :

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE *

- Nombre de stagiaires formés en 2021 : N/A
 - Satisfaction globale moyenne : N/A /10
 - Note générale de la formation : N/A /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : N/A /10

** Nos formations sont créées, et réalisées sur mesure, ce qui explique qu'il n'y ait pas de données pour ce programme*

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX *

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2020/2021 : 510
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2020/2021 : 198
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 308 évaluations
 - Satisfaction globale moyenne : 9,43 /10
 - Note générale de la formation : 9,25 /10
 - Préparation et organisation de la formation : 9,13 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,86 /10

* *Toutes formations confondues*