

Renforcer son impact personnel

Pour qui : Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistante qui souhaitent diminuer la pression et gagner en impact.

Prérequis :

Avoir suivi le module « Mieux se connaître pour mieux collaborer et communiquer avec les autres – niveau 1 »
Volonté de s'impliquer personnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices

Durée : deux jours (14 heures en présentiel)

Tarifs : devis sur demande

Lieux et dates : à déterminer en fonction de vos besoins
Personnes en situation de handicap, nous contacter

Objectifs de formation

- Mobiliser ses qualités personnelles à entraîner les autres
- Développer son impact
 - Gérer son stress pour aborder chaque situation de manière sereine
 - Réagir de manière proactive et sereine en toutes circonstances
 - Parler clair et vrai
 - Assumer ses choix et sa détermination.
 - Écouter pour comprendre

Points forts et approche pédagogique

La pédagogie interactive permet de personnaliser les échanges

Les nombreux ateliers participatifs tout au long de la formation permettent d'expérimenter et ancrer les bonnes pratiques

Les entraînements sur les situations concrètes des participants permettent de trouver des solutions immédiates

Des séquences vidéo permettent d'illustrer

Les plans d'actions personnalisés permettent d'assurer la continuité des apprentissages après la formation

Remise à chaque participant :

- D'un dossier récapitulatif de l'animation avec des applications pragmatiques, directement transposables sur le terrain professionnel
- De fiches d'auto-questionnement
- De fiches de préparation d'entretien et de mise en situation lors de l'animation

Évaluation de la formation

Évaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation à chaud de la formation
- Débriefing de la session à froid avec l'organisateur (rendez-vous téléphonique)

Évaluation des acquis

- Questionnaire et quizz
- Cas pratiques

Programme

1. Les principes pour développer son impact personnel

2. Approfondir la connaissance de soi pour mobiliser ses qualités personnelles

- Identifier son style d'affirmation de soi
- Identifier ce qui se joue pour moi lors de réactions spontanées et non assertives
- Décoder et accepter les réactions des autres

3. Les clés pour renforcer son assertivité et s'affirmer par sa présence

- Prendre du recul
- Reconnaître et réguler ses émotions
- Savoir exprimer ses besoins
- S'exercer à se positionner de manière assertive en toutes situations (gérer un désaccord, poser ses limites, dire non, faire des feedback...)

4. Diminuer la pression et gagner en influence

- Mettre l'énergie au bon endroit en situation difficile
- Savoir choisir plutôt que subir
- S'impliquer selon son choix

5. Faciliter l'adhésion par son attitude

- Chercher à comprendre avant d'être compris
- Influencer positivement

Prestataire enregistré sous le numéro : 23760371276 auprès du préfet de la région Normandie (DIRECCTE) TVA intracommunautaire FR94444036313 00013.
Datadocké.

