

PREREQUIS : ETRE REPRESENTANT DU PERSONNEL

DUREE DE LA FORMATION : 1 A 2 JOURS

OBJECTIFS :

Développer une attitude de force tranquille pour exercer une influence crédible.

Construire son image professionnelle pour assumer son rôle avec aisance.

Maîtriser les techniques professionnelles de l’affirmation de soi.

Savoir utiliser judicieusement ces techniques en fonction du contexte (entretien, réunion, situations de crise).

1 DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI DANS LE CADRE PROFESSIONNEL

- Identifier les maladies de l’estime de Soi : manque de sécurité intérieure, proximité d’un collaborateur toxique, conditions de travail difficiles, épuisement professionnel périodique, colères contenues.
- Améliorer son estime de soi : prendre appui sur son expertise technique, son expérience, sa mission.
- Muscler sa confiance en soi vis-à-vis de ses collaborateurs : rompre avec l’habitude, expérimenter des comportements relationnels inédits, oser ne plus être sympathique à tout prix, affirmer sans complexe sa personnalité.
- Construire ou reconstruire son "positionnement" face aux équipes : développer son charisme en situation managériale.

2 AUGMENTER SON IMPACT PROFESSIONNEL

- Développer sa confiance intérieure depuis son apparence extérieure : le travail de la voix et du langage, de la gestuelle et des mimiques, de la présentation vestimentaire et de la démarche, du sourire et de la poignée de main.
- Assumer avec sérénité ses fonctions à remplir et ses rôles à jouer : surmonter le trac et la timidité.
- Eviter le piège des fausses affirmations de soi qui nuisent à la crédibilité : impatience, colère, double langage.
- Oser faire évoluer sa fonction vers plus d’initiative, d’autonomie, de responsabilité.

3 S’AFFIRMER AU QUOTIDIEN SUR LE TERRAIN

- Se libérer de son obligation à se montrer docile en toutes circonstances : savoir refuser sereinement.
- Renoncer à son obligation de perfection inconditionnelle : accepter et faire accepter ses limites.
- Oser se rendre périodiquement indisponible : prendre du temps pour se ressourcer et se recentrer sur ses vraies priorités.

- Savoir collaborer étroitement avec une forte personnalité sans « se laisser manger tout cru. »

4 GERER LES PRESSIONS ET LES TENSIONS DE MANIERE ASSERTIVE

- Acquérir une sécurité intérieure suffisante pour être capable de s'engager durablement dans un projet ambitieux.
- S'affirmer tranquillement dans les rapports de force et les conflits : au téléphone, en entretien, en réunion
- Savoir formuler une exigence, une consigne désagréable, un refus ou une critique sans abîmer une relation. Désamorcer les faux problèmes inutiles mais oser déclencher un vrai conflit quand il est nécessaire. Savoir enterrer » la hache de guerre. »
- S'affirmer dans les crises majeures et dans les grands tournants de la vie : gérer une rupture professionnelle, un changement de fonction ou de service, un nouveau départ.