

**Objectifs**

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de : - Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation. - Mieux gérer son trac, ses émotions. - Gagner en aisance dans ses relations professionnelles.

**Participants**

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

**Pré requis**

Aucun

**Pédagogie**

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

**Modalités**

Cette formation peut se dérouler en présentiel (intra ou interentreprises), à distance (intra ou interentreprises)

**Accessibilité**

Les personnes reconnues en qualité de travailleur handicapé (RQTH) souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Remarque**

Le formateur est attentif à ce que chaque participant s'approprie méthodes et outils. Il pratique un accompagnement comportemental personnalisé à chaque apprenant par des méthodes d'écoute et de questionnement. Chaque participant recevra avant le stage un document sur lequel il précisera ses attentes. Ce document permettra au formateur d'orienter la formation en fonction des objectifs de chacun.

**Profil de l'intervenant**

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

**Moyens techniques**

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## **Modalités de suivi et d'évaluations**

Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires

Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage. Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires. Attestation de fin de formation

## **Programme**

### **Découvrir les bases de l'affirmation et de l'aisance**

Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d'être affirmé ; ce qui nous prive de nos capacités.

Apprendre à "se programmer" pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources.

Savoir sortir de l'hésitation, savoir choisir, décider et agir.

Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac.

### **Maîtriser son mental**

Changer et positiver l'image que l'on a de soi :

Interrompre mentalement les messages négatifs que l'on s'envoie (et que l'on envoie).

Reconnaître ses réussites et ses ressources. Prendre appui sur elles pour se convaincre de soi-même et s'affirmer.

### **Gérer ses émotions, ses actes**

Découvrir l'impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements.

Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son stress, son impact sur les autres.

### **Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée de plus en plus instantanément**

Savoir se donner des déclencheurs pour accéder rapidement à ses ressources, à son affirmation, même dans des situations difficiles.