

Affirmer sa posture professionnelle

S'affirmer avec justesse, sortir des jeux relationnels et poser un cadre clair



1 jour (7 heures)

Présentiel en collectif
Groupe de 6 personnes

€ 350 € tout public



- * Entrepreneurs, chefs d'entreprise
- * Salariés
- * Managers
- * Responsables RH
- * Demandeurs d'emploi
- * Personnes en reconversion professionnelle
- * Créateurs / repreneurs d'entreprise

Prérequis

- * Aucun

Quels sont les objectifs de cette formation ?

- * Identifier sa posture professionnelle et ses fragilités relationnelles
- * Comprendre les mécanismes de non-assertivité et les jeux psychologiques
- * S'affirmer avec clarté et respect dans ses relations professionnelles
- * Poser un cadre relationnel clair et sécurisé
- * Communiquer de manière assertive dans des situations professionnelles délicates

Accompagnement personnalisé

- * L'accompagnement est personnalisé tout au long de la formation, avec des échanges réguliers pour transmettre les connaissances, valider les prérequis et mesurer la progression.
- * Le formateur guide également les stagiaires dans leurs travaux pratiques et la création de leurs supports.
- * En fin de parcours, il valide les acquis, rédige un bilan personnalisé et remet une attestation de formation.



Accessibilité à la formation

Notre référente handicap, Margaux Leurs, est disponible pour toute demande d'adaptation.

Mail : hello@les-grandioses-formations.fr

Tel : 06 50 21 91 13

L'ensemble de nos formations sont adaptables aux personnes en situation de handicap sur demande.

Contact

Référent administratif et pédagogique : Margaux LEURS

Pour toute demande de renseignement, envoyer un mail à : hello@les-grandioses-formations.fr

Ou appeler le : 06 50 21 91 13

Méthodes et moyens pédagogiques

- * Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mise en pratique
- * Méthodes pédagogiques : interrogative et active
- * Études de cas issues de situations professionnelles réelles
- * Remise de supports pédagogiques et d'annexes opérationnelles
- * Jeux de rôle et mises en situation
Mises en situation filmées (si présentiel)

Moyens techniques

- * Présentiel : Une salle avec tables, chaises, ordinateur avec connexion internet, vidéoprojecteur

Qualité et satisfaction

Il n'y a pas eu de réponse stagiaire pour faire un retour sur les satisfactions

LES GRANDI*SES

Programme de la formation

Module 1 : Comprendre sa posture professionnelle et les mécanismes relationnels (3h30)

- * Identifier sa posture professionnelle actuelle
- * Comprendre les bases de l'assertivité
- * Repérer les comportements non assertifs
- * Identifier les jeux psychologiques dans les relations professionnelles

Module 1: Exercices & mise en pratique :

- * Auto-diagnostic de posture professionnelle
- * Analyse de situations professionnelles vécues
- * Exercice de repérage des jeux psychologiques

Modalités de contrôle de l'assiduité

- * Pour la formation en présentiel, pour chaque ½ journée le stagiaire se verra remettre la feuille de présence et devra la signer pour attester de son assiduité à la formation, et elle sera contresignée par le formateur à l'issue de chaque ½ journée.

Formatrice

- * 5 ans d'expérience en tant que dirigeante d'entreprise
- * 15 ans d'expérience dans le commerce et le développement d'activité
- * Formatrice et Coach professionnelle certifiée
- * Expertise en structuration d'entreprise, délégation, recrutement et accompagnement entrepreneurial

Module 2 : S'affirmer avec assertivité et poser un cadre relationnel clair (3h30)

- * S'affirmer sans agressivité ni effacement
- * Nommer un comportement inadapté et son impact
- * Poser des limites professionnelles claires
- * Sortir des jeux psychologiques par une communication assertive

Module 2 : Exercices & mise en pratique :

- * Jeux de rôle à partir de situations réelles
- * Entraînement à dire non et poser un cadre
- * Mises en situation filmées (si présentiel)
- * Feedbacks bienveillants et ajustements

Modalités et délais d'accès

- * Sessions tout au long de l'année
- * La formation sera validée après un entretien téléphonique
- * L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation, mais ce délai peut être rallongé en fonction du type de financement

Évaluation des acquis :

- * Auto-évaluation guidée
- * Restitution orale des prises de conscience
- * Validation de la compréhension des mécanismes relationnels
- * Observation des mises en situation
- * Grille d'évaluation de posture assertive
- * Validation de la capacité à poser un cadre clair

Retrouvez cette formation sur : les-grandioses-formations.fr



**HIER VOUS INSPIRE,
DEMAIN VOUS RÉVÈLE !**