

Dynamique Professionnelle : S'affirmer et convaincre

CONTEXTE

Cette formation donne des clés de compréhension sur les mécanismes des changements et la manière de gérer leurs impacts, et sur les ressorts de la motivation. L'apport complémentaire de techniques de communication et un l'entraînement ciblé permettent de développer une meilleure pratique de sa relation à l'autre, dans l'affirmation de soi, l'aisance, la gestion des émotions et la capacité de conviction.

OBJECTIFS

- Comprendre les processus de changement et pouvoir les orienter positivement
- Comprendre le fonctionnement des émotions et comment faire face à des situations difficiles
- Comprendre les fondements de la motivation et détecter les indicateurs de motivation
- Savoir regagner de la confiance en soi
- Identifier et valoriser des compétences
- Savoir définir un objectif et agir pour l'atteindre

PUBLIC

Tout public

Pre requis : aucun

Modalités pédagogiques

Pédagogie active et participative

- Mises en situation, des outils et cas pratiques favorisant l'apprentissage
- Entraînement par jeux de rôles permettant d'expérimenter et de gagner en maîtrise

Moyens techniques et d'encadrement

Projection vidéo projecteur, paper board, support remis aux stagiaires, Formateur spécialisé

Suivi des apprentissages

Interactivité, exercices, débriefs

Durée de la formation : 2 jours

Modalités : intra

PROGRAMME

Evaluation et positionnement à l'entrée

Conditions de réussite de processus de changement

La courbe du changement et les caractéristiques de chaque phase

L'impact des changements

Les résistances au changement

Repérer les indicateurs et se positionner sur une grille d'attitudes dans la gestion du changement

Savoir maîtriser ses émotions

Auto diagnostic et repérage des émotions

Comprendre le fonctionnement des émotions

Apprendre à faire face à des situations difficiles

Exercices d'entraînement

Comprendre les ressorts de la motivation et de la confiance en soi

Connaître les fondements de la confiance en soi

Comprendre l'impact des communications reçues et leur rapport avec la motivation

Détecter les indicateurs liés à la motivation

Exercices d'entraînement

Développer sa détermination et sa capacité à convaincre

Développer l'affirmation de soi

Savoir exprimer son ressenti

Les techniques de réassurance et de valorisation

Entraînement par jeux de rôles

Savoir se remobiliser

La définition d'objectifs SMART

Savoir établir un objectif professionnel

Développer des aptitudes au changement

Adopter la posture gagnante

Exercices sur cas pratiques

Evaluation finale