

**Code de la formation**

- CC-DCA

**Niveau**

- Maîtrise

**Pré-requis**

- Tout public

**Durée**

- 2 jours (14 heures)

**Lieu**

- Dijon

**Type de formation**

- Inter
- Intra
- Individuelle
- Sur Mesure

## DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

**OBJECTIFS :**

- Gagner en assurance, renforcer l'estime et la confiance en soi
- Prendre conscience de son image et de sa façon de communiquer avec l'autrui
- Développer ses outils de communication et de coopération pour être plus efficace au quotidien
- Apprendre à gérer les situations de tension
- Apprendre à écouter activement et s'exprimer clairement en toute circonstance
- Développer son assertivité et ses compétences relationnelles

**PUBLIC CONCERNÉ :**

- La formation s'adresse à des professionnels de la santé (personnel non soignant, soignant et médical) souhaitant bien communiquer et améliorer leurs compétences relationnelles

**MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Nombreux cas pratiques transmis en fin de formation avec remise d'un support
- Mises en situation comportementales basées sur les situations professionnelles, les échanges.

**INTERVENANT :**

- Dagmara, psychologue, formatrice et coach depuis 10 ans

### PROGRAMME DE LA FORMATION

**Connaissance de soi**

- Définir ce qu'est la confiance en soi et l'estime de soi
- Identifier son style relationnel (assertif, passif, agressif) et prendre conscience de son propre mode de fonctionnement
- Analyser ses points forts, points de progrès
- Comprendre ses motivations, ses priorités
- Identifier ses freins et ses limites
- Identifier ses comportements inefficaces
- Exercice: questionnaires style de communication + style relationnel
- Mes compétences, mes qualités, mes forces, mes points d'amélioration, mes limites
- Échange : comportements inefficaces - cas des participants + discussions - solutions
- Plan d'action pour après - augmenter son estime de soi

**Affirmation de soi**

- Identifier les principes de base de l'assertivité
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines
- Exercice : QCM assertivité
- Définir son rôle et préciser sa mission dans son environnement, affirmation de soi
- Comprendre la communication assertive dans le milieu de travail
- Maîtriser l'écoute active
- Identifier l'impact du non verbal sur le contact et la relation
- Formuler et faire face à la critique de façon constructive

- Savoir dire « non » - formuler un refus sans culpabilité, ni frustration
- Exercice : Simulation : Dire non – speedmeeting
- Exercice pratique: Assertivité dans la communication, faire face aux critiques, dire non - option avec camera

**Gérer les situations conflictuelles**

- Gérer les situations difficiles : agressivité, silence, manipulation, jugement, conflit
- Prendre en compte les aspects émotionnels pour apaiser et stopper un interlocuteur réactif ou manipulateur
- Gérer les comportements de violence
- Exercice QCM -méthodes appropriées et non appropriées de gérer les situations conflictuelles
- Privilégier une négociation gagnant/gagnant
- Repérer ses propres signes avant-coureurs de stress
- Accepter ses propres limites pour mieux se préserver
- Exercice application : expérimentation des comportements et stratégies les mieux adaptés en cas d'agressivité, de manipulation - option caméra
- Exercices de relaxation
- Mise en situation - jeu psychologique - Situation conflictuelle dans l'équipe – discussion + conclusions