

# Programme de formations

# Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

**EFFICACITE PERSONNELLE  
ET PROFESSIONNELLE  
PROFFPROFESSIONNELLPRO  
FESSIONNEL**

Programmes de formation V1 10/11/2022

*Optim'RH* – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

| <h2>S'affirmer en contexte professionnel</h2> <p><i>Agissez avec assurance, conviction et respect dans vos relations de travail</i></p> |   |
|---|---|
| <b>Public concerné,</b>   | Tout le monde : Toute personne souhaitant s'affirmer et travailler sereinement avec son environnement professionnel.  |
| <b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.</li> <li>. Modalités d'accès : A la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge.</li> <li>Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines</li> <li>Accessibilité aux personnes en situation d'handicap : nous contacter</li> </ul>   |
| <b>Présentation générale</b><br>(Problématique, Intérêt)  | <p>Il est parfois difficile d'oser être soi-même dans un contexte professionnel. Vous avez du mal à faire partager vos idées ? Vous avez du mal à dire non ? à fixer des limites aux autres ? à vous faire respecter ? Vous avez peur du conflit ? Et si c'était un manque d'affirmation de soi ?</p> <p>S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. S'affirmer c'est une compétence utile, pour trouver sa place et faire son chemin dans le monde du travail.</p> <p>Cette formation permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles et aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles.</p> <p>Grâce aux techniques d'affirmation de soi, vous osez être vous-même et faire reconnaître vos atouts et vos qualités à leur juste valeur.</p> <p>Développez les compétences clés pour mieux gérer vos relations avec les autres, en mettant en place une communication efficace faisant preuve d'assertivité.</p> |
| <b>Objectifs</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Avoir confiance en soi dans toutes les situations</li> <li>. Apprendre à se connaître pour booster son estime de soi</li> <li>. Accepter et mieux gérer ses émotions</li> <li>. S'approprier des outils pour gagner en sérénité et devenir son propre coach</li> <li>. Développer sa confiance en soi et son assertivité dans son rapport aux autres</li> </ul>  |
| <b>Contenu de la formation</b>  | <p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : S'affirmer en contexte professionnel</b></p> <p><b>Module 1 : Identifier ses freins à l'assertivité, se projeter dans un changement de posture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi développer un comportement assertif ?</li> <li>• Observer les comportements relationnels courants</li> <li>• Identifier les drivers à l'origine de nos comportements</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir mon profil et mes axes de progression</li> <li>• Prendre conscience de ses croyances et son rapport à l'assertivité pour les dédramatiser et les déconstruire.</li> <li>• Prendre une nouvelle habitude pour développer mon assertivité</li> </ul> <p><b>Module 2 : Bâtir des relations d'égal à égal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déployer une relation assertive au travail</li> <li>• Identifier les comportements non assertifs chez soi et chez les autres : manipulation, domination, fuite et agressivité</li> </ul>                                  |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répondre aux comportements non assertifs grâce à l'analyse transactionnelle</li> <li>• S'appuyer sur ses valeurs pour développer sa confiance en soi</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître les comportements non-assertifs en situation réelle</li> <li>• Cas concret : réagir en situation de travail</li> <li>• Développer la confiance en soi par un plan d'action : vos besoins, vos valeurs...</li> </ul> <p><b>Module 3 : S'affirmer dans le respect de l'autre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer ses besoins, croyances et valeurs dans sa relation aux autres sans conflits</li> <li>• Accepter ce qui nous rend unique</li> <li>• Test auto-diagnostic : identifier mon profil dans ma relation aux autres</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses besoins, croyances, valeurs, limites, plaisirs</li> <li>• Comprendre ses besoins profonds avec la technique des "5 pourquoi"</li> <li>• Construire une liste des bonnes pratiques pour être assertif au quotidien</li> </ul> <p><b>Module 4 : Communiquer avec assertivité pour des relations gagnant-gagnant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir dire non de manière assertive</li> <li>• Mettre son assertivité au profit de relations saines</li> <li>• Utiliser le bon registre pour bien communiquer</li> <li>• Gérer la critique</li> <li>• Formuler des demandes précises grâce à la méthode SMART</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'adapter au registre de l'autre</li> <li>• Pratiquer le feedback de manière assertive</li> <li>• Post-formation : bâtir son plan d'actions pour continuer de développer son assertivité</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Modalités pédagogiques</b></p> | <p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apprentissage en présentiel :</b></li> <li>- Participative/active</li> <li>- Interrogative</li> <li>• <b>Apprentissage en ligne</b></li> <li>- Ressources et activités en autonomie supervisée</li> <li>- 4 rendez-vous en présentiel</li> <li>- Rendez-vous à la demande</li> </ul> <p>Apports théoriques et études de cas pratiques,<br/>Échanges<br/>Séquences de progression basées sous forme de mise en situation.<br/>Travaux pratiques<br/>Étude de cas<br/>Film, vidéo...</p> <p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <p>Salle de formation (réelle ou virtuelle)<br/>Paperboard<br/>Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p><b>Modalités :</b></p> <p>Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter<br/>Feuille émargement et certificat de réalisation</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Durée</b></p>                  | <p>Durée totale : 1 jour (Soit 7 heures)</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Dates</b></p>                  | <p>Dates : A définir</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.  |
| <b>Lieu(x)</b>                          | A définir (ou en ligne)   |
| <b>Coût de la formation</b>             | En inter : coût par participant 790 € HT<br>En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 3 590 HT  |
| <b>Responsable de l'action, Contact</b> | LECUSSON Lydia<br>Responsable pédagogique<br>Mail : <a href="mailto:lydialecusson@optimrh.fr">lydialecusson@optimrh.fr</a><br>Tél : 06 37 67 36 20  |
| <b>Évaluation de l'action</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20</li> <li>- Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction</li> <li>- Certificat de fin de stage</li> </ul> |

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne

SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)