



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Pour travailler plus confortablement et plus efficacement :

S’AFFIRMER personnellement et professionnellement

Etre soi-même et trouver sa place dans un travail d'équipe

Dans les équipes de travail, certains subissent, d'autres agressent, beaucoup se réfugient dans le « chacun pour soi ». Les relations entre collègues et avec la hiérarchie sont souvent marquées de violences agies ou subies.

Là où les cadres et les salariés apprennent à s'affirmer positivement, sans peur et sans agressivité, l'efficacité du travail est renforcée par un climat de respect et de motivation.

OBJECTIFS

- › Investir son rôle et son statut professionnel
- › Développer la confiance en soi.
- › S'affirmer et s'exprimer sans peur ni agressivité.
- › Vivre des relations professionnelles sereines et constructives

DESTINATAIRES

- › **cadres et salariés** des entreprises, institutions et collectivités
(financement possible sur les fonds de la formation professionnelle continue)
- › responsables **associatifs**

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d'expérimenter, de partager :

OPTIMISER MON INVESTISSEMENT PERSONNEL

- › Connaître mes ressources et mes limites
- › Harmoniser mes valeurs et mes objectifs avec ceux de l'entreprise
- › Développer mes compétences et ma confiance en moi
- › Traiter mes résistances et mes freins

ME POSITIONNER DANS LE CHAMP PROFESSIONNEL

- › Trouver la juste distance dans les relations professionnelles
- › Comprendre et traiter l'agressivité (la mienne et celle de l'autre)
- › Choisir sa stratégie : fuite - agression – retrait – solidarité...
- › Trouver ma posture, adaptée au champ professionnel

DEVELOPPER DES RELATIONS SEREINES ET CONSTRUCTIVES : des outils pour :

- › Exprimer mon point de vue, mes ressentis, besoins et demandes
- › Connaître les règles et les filtres de la communication
- › Echanger avec mes collègues et ma hiérarchie sans timidité ni raideur
- › Dépasser le trac pour prendre la parole
- › M'exprimer sans jugement ni violence

ORGANISATION

↳ **LIEU** à définir avec vous

↳ **DURÉE**

2 jours consécutifs
et si possible un 3^{ème} jour
après 1 mois
14h ou 21 h de formation

↳ **TARIF**

à négocier

↳ **CONTACT** Pôle REUNION

Marc THOMAS
Dirigeant de *Compétences relationnelles*
mthomas@competences-relationnelles.com
Tél. 06 93 41 96 62

↳ **CONTACT** METRO-Pôle

Delphine PIERREJEAN
Associée à la Direction
de *Compétences relationnelles*
dpierrejean@competences-relationnelles.com
Tél. 07 70 77 82 20

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.