



« 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<sup>ème</sup> 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](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Tél. 06 93 41 96 62

↳ **CONTACT METRO-Pôle**

Delphine PIERREJEAN

Responsable Métropole de

**Compétences relationnelles**

[dpierrejean@competences-relationnelles.com](mailto: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.