

Programme de formation « S’AFFIRMER DANS SON RÔLE » avec Alice RUELLOUX Version 10-03-23

en présentiel avec Option suivi individuel après l'action

S'affirmer dans son rôle tout en préservant des relations de qualité, développer la confiance en soi

Public

Tout public : INTRA établissement - pour des raisons pédagogiques, le groupe constitué ne dépassera pas 10 participants

Prérequis

Salarié de l'entreprise volontaire pour questionner ses pratiques, son expérience, ses connaissances

Objectif professionnel : « S’AFFIRMER DANS SON RÔLE », *S'affirmer dans son rôle tout en préservant des relations de qualité, développer la confiance en soi*

Objectifs de développement des compétences :

à l'issue de la formation chacun sera capable de :

- Revisiter et décoder son propre fonctionnement, celui de ses interlocuteurs : comprendre la source de tout malentendu et conflit
- identifier les clés aidantes de communication, choisir sa communication,
- s'affirmer et préserver la qualité de ses relations

ORGANISATION DE L’ACTION DE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

Modalités et délai d'accès :

DUREE 2 journées 14H de formation -avec Option suivi individuel en supplément possible

LIEU : au sein de votre entreprise/établissement (de 4 à 10 participants maximum) ou au sein d'une salle de formation choisie ensemble

DATES : session sur le 2nd semestre 2023- première formation en septembre 2023

Déroulé et programme

-Clarifier et exprimer ce qui se passe en soi- chez l'autre, choisir de sortir de mécanismes limitants

- mécanisme de la communication et pièges, verbal, non verbal, cadre de référence unique
- prendre conscience de sa propre manière de communiquer et de ses préférences individuelles
- mesurer sa capacité à s'affirmer dans le respect de l'autre pour savoir sur quoi agir
- identifier et décoder les situations délicates rencontrées

-Retenir les clés aidantes de communication, pour maintenir la qualité de la relation avec les autres

- Processus vertueux ou vicieux et impact
- Emotions : apprivoiser et utiliser les émotions agréables, les émotions désagréables
- Identifier ses besoins « racines », valeurs et motivations derrière toute émotion
- Développer écoute active, les réflexes en cas de désaccord

-S'entraîner aux clés aidantes pour pouvoir mettre en œuvre au quotidien sur ses propres situations

- Oser s'affirmer sans détériorer les relations
- Exprimer ses opinions, ses idées et être entendu
- Appréhender positivement les personnes et les événements
- Développer la confiance en soi
- Réagir efficacement dans une relation, gérer le conflit, accueillir l'agressivité, transformer ses peurs, utiliser sa colère
- S'engager sur une action d'amélioration

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Méthodes interactives, incluant des exercices, des mises en situation, des activités collaboratives, des échanges d'expériences, Travaux en sous-groupes. Remise d'un livret pédagogique avec les points clés de la formation.

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation à chaud par le biais d'un questionnaire en début et en fin de formation
- Evaluation du niveau de satisfaction en fin de formation par le biais d'un questionnaire d'appréciation et d'un tour de table.
- Evaluation à froid environ 4 mois après l'action

Un compte rendu est envoyé à l'établissement/l'entreprise, non nominatif.

Moyens mobilisés pour mesurer les acquis du bénéficiaire en cours et/ou en fin de la formation :
Exercices et cas pratiques, quiz, mises en situation

INTERVENANT :

Alice RUELLOUX Coach Professionnel et Formateur en Communication interpersonnelle,
Management, Prévention et gestion des conflits, Formateur de Formateurs

Contact 06 63 53 57 76 - aliceruelloux@gmail.com

TYPE DE VALIDATION Remise d'un Certificat de réalisation

MODALITES D'ACCES

Avant édition de tout devis et convention pédagogique, un entretien de diagnostic et d'analyse des besoins a lieu entre le commanditaire/stagiaire et Alice RUELLOUX afin de valider l'adéquation de la formation avec le projet du bénéficiaire et le choix de la formule. Le sujet de l'ACCESSIBILITE des formations proposées par Alice RUELLOUX, aux personnes en situation de handicap sera abordé lors de cet entretien..

TARIF : tarif entreprise à partir de 1700 Euros net de taxe -TVA non applicable, article 261.4.4. du CGI-

Possibilités de financement Nous sommes disponibles pour vous renseigner

Règlement intérieur joint à toute proposition et téléchargeable sur <https://www.coaching-alice-ruelloux.fr/contact/>