

Affirmation de soi et posture professionnelle

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les mécanismes relationnels et comportementaux qui influencent leur posture professionnelle.
- Diagnostiquer leur mode de fonctionnement et celui de leurs interlocuteurs.
- Mettre en œuvre des techniques d'affirmation de soi pour poser un cadre, formuler une demande ou exprimer un désaccord.
- Ajuster leur communication en fonction des enjeux, des personnes et du contexte.
- Élaborer des stratégies pour renforcer leur impact relationnel dans leur environnement professionnel.

Public cible

- Responsables d'équipe, fonctions supports en interaction forte, toute personnes souhaitant renforcer son affirmation de soi
- Pas de prérequis

Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation
Tel : 06 49 22 89 74

Performetbien
4 rue du Capitaine Lemonnyer
50290 BREHAL
Siret : 93975178000015
NDA : 28 50 01 723 50



Contact

Stéphanie Olivier
Tel : 06 49 22 89 74
Mail : stephanie@performetbien.fr
www.performetbien.fr



REPUBLIQUE FRANÇAISE

Durée de la formation

7 heures, en présentiel

Tarif intra-entreprise

1200 € hors taxes,

Comment participer

En intra-entreprise :

De 1 à 10 participants

Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

En inter-entreprise :

De 4 à 10 participants

Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.

La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)
- Evaluation d'impact (plan d'action individuel)

Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée
Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

Programme détaillé :

Affirmation de soi et posture professionnelle

1. Clarifier sa posture professionnelle

Se positionner dans son rôle : responsabilités, marges de manœuvre, limites.
Autorité relationnelle : comment se construit-elle ?
Les mécanismes de l'affirmation de soi en contexte professionnel.
Comprendre les impacts de son positionnement sur les relations et la dynamique d'équipe.
Identifier les zones de fragilité ou de sur-adaptation.

2. Lire les situations et adapter sa réponse

Comprendre les dynamiques relationnelles au travail.
Repérer les jeux de rôles et les zones de tension récurrentes.
Ajuster son positionnement selon les enjeux, les personnes et le contexte.
Trouver l'équilibre entre exigence, écoute et souplesse.
Développer une posture stable et cohérente.

3. Communiquer avec clarté et impact

Structurer un message clair, direct et professionnel.
Poser une demande, un cadre ou un refus sans justification excessive.
Utiliser le questionnement pour responsabiliser plutôt que convaincre.
Aligner verbal, non-verbal et intention.
Développer une communication assertive et respectueuse.

4. S'affirmer dans les situations sensibles et à enjeux

Recadrer un comportement ou une situation problématique.
Exprimer un désaccord ou une limite de manière constructive.
Gérer la charge émotionnelle dans les échanges difficiles.
S'affirmer face à la hiérarchie : préparer, formuler, assumer sa position.
Transformer les tensions en leviers de coopération.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques courts et ciblés
Co-construction de fiches outils
Exercices pratiques
Mises en situation et jeux de rôle
Analyse de pratiques

Résultats attendus

Les participants :

- Clarifient leur posture professionnelle et leurs marges de manœuvre.
- Identifient les dynamiques relationnelles et ajustent leur positionnement selon les contextes.
- Communiquent avec clarté, impact et assertivité.
- Posent un cadre, formulent une demande ou expriment un désaccord avec assurance.
- Gèrent les situations sensibles avec discernement et régulation émotionnelle.
- S'affirment face à la hiérarchie tout en préservant la relation.
- Transforment les tensions en opportunités de coopération.