

Formation

Développer son impact personnel

Renforcer votre impact personnel et relationnel

★★★★★ 4.7 (13 avis)

Avis (4)

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Manager ou collaborateur souhaitant s'affirmer dans ses relations avec ses interlocuteurs et gagner en sérénité.

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Identifier votre profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre votre mode de fonctionnement,
- Identifier vos comportements inefficaces,
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

2. Analyser vos comportements en situation professionnelle et leurs conséquences

- Mesurer les effets de vos comportements sur votre entourage professionnel,
- Cerner les caractéristiques et les avantages d'un comportement assertif,
- Comprendre vos propres obstacles à l'affirmation de soi.

3. Mieux vous affirmer

- Oser être vous-même et vous faire confiance,
- Adopter une attitude assertive,
- Vous dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation,
- Savoir dire oui... et non ! Prendre du recul.

4. Etablir des relations professionnelles sereines et constructives

- Respecter les règles du jeu des relations professionnelles,
- Émettre et recevoir des critiques avec assertivité,
- Choisir le bon moment pour négocier et maintenir des relations efficaces,
- Garder la maîtrise des contacts avec les interlocuteurs extérieurs.

5. Positiver

- Positiver les difficultés,
- Faire taire les voix négatives qui vous découragent,
- Être capable de vous ressourcer.

6. Agir et réagir efficacement en situation délicate

- Analyser et gérer les relations difficiles,
- Lever les situations de blocage,
- Être ferme tout en restant constructif,
- Vous faire comprendre.

Objectifs

- Prendre une dimension de leader en entraînant les autres,
- Définir vos atouts personnels et mobiliser vos ressources émotionnelles,
- Mettre vos qualités de leader au service de la performance collective,
- Identifier ce que vos collaborateurs attendent d'un leader,
- Apprendre à faire gagner vos collaborateurs en autonomie et efficacité.

Modalités pédagogiques

- Autodiagnostic de vos relations interpersonnelles,
- Mises en situation et exercices pour vous approprier des outils simples et pratiques,
- Échanges avec le groupe,
- Feedbacks du groupe et du formateur.

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

22-23 mai 2025

19-20 juin 2025

10-11 juillet 2025

28-29 août 2025

15-16 septembre 2025

13-14 octobre 2025

24-25 novembre 2025

18-19 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/developper-son-impact-personnel>