COOPERATIVE D'ACTIVITE
FORMACOOP

Marie-Jo BOREY & Émilie ROUSSEL
06 66 76 40 13 / 06 25 89 14 35
alphaplusformation@gmail.com

Alpha plus Formation

Programme de formation

Libellé de la formation

Posture professionnelle : image, estime et affirmation de soi

Durée de la formation

5 demi-journées de 3h chacune soit 15h au total par personne

1 demi-journée toutes les semaines ou tous les 15 jours

Alternance des séances avec celles de la formation sur le droit du travail, la formulation des compétences et la réalisation du CV

Pré requis

Savoir parler et lire le français

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Apports théoriques et pratiques :

- Supports de formation
- Exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle (individuel, sous-groupe et grand groupe)
- Analyse des situations rencontrées au quotidien et en situation de travail

Moyen de suivre l'exécution de la formation

Feuille d'émargement stagiaires

Moyen d'apprécier les résultats de la formation

Bilan final en présence des stagiaires et du référent si possible

Attestation de formation et de compétences acquises

Objectifs et programme de la formation

séance 1

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les principes de bases en communication inter-individuelle et professionnelle : schéma de la communication, obstacles, langage verbal et non-verbal, filtres et distances
- Analyser dans différents contextes et environnements, les attitudes et comportements mis en avant par les stagiaires
- Oser prendre la parole devant un groupe

Programme

- Découvrir la formation et se présenter
- Réaliser des exercices « brise-glace » et instaurer un climat de confiance au sein du groupe
- Définir les principes de bases en communication
- Prendre conscience du langage verbal et non-verbal et de ses répercutions

Marie-Jo BOREY & Émilie ROUSSEL
06 66 76 40 13 / 06 25 89 14 35
alphaplusformation@gmail.com

Alpha plus Formation

séance 2

Objectifs pédagogiques :

- Aborder les notions d'image, d'estime et d'affirmation de soi
- Identifier ses qualités et défauts, ses besoins et valeurs professionnels
- Apprendre à mieux se connaitre

Programme :

- Expliquer les notions d'image, de confiance, estime de soi et affirmation de soi
- Repérer au cours de l'intersession, les situations relationnelles rencontrées (positives, à risque ou conflictuelles)

séance 3

Objectifs pédagogiques :

- Analyser des situations déjà rencontrées au travail : contexte, type de communication, filtres et obstacles
- Repérer les émotions ressenties et comprendre leurs mécanismes
- Identifier les situations de stress et appréhender leurs spécificités
- Repérer les situations à risque et identifier les attitudes et comportements adéquats
- Écouter, oser poser des questions et formuler des arguments

Programme :

- Comprendre ses émotions : mécanismes et processus, à partir de mises en situation
- Savoir repérer les situations de stress
- Repérer puis décrire ses émotions dans diverses situations – quelle image est renvoyée et quelles répercutions sur mon ou mes interlocuteurs ?
- Identifier les 4 attitudes de base (agressivité, passivité, manipulation et assertivité) et repérer pour chaque stagiaire, les comportements mis en avant
- Réaliser des exercices de vérification des acquis sur les concepts travaillés au cours de la première séance

séance 4

Objectifs pédagogiques :

- Gérer ses propres émotions
- Analyser les situations rencontrées au quotidien et au travail
- Apporter des solutions et échanger sur les solutions testées
- Repérer et faire la différence entre une opinion, un fait, une intention, un sentiment ou un ressenti
- Prendre sa place dans un groupe, oser parler en public, poser des questions et affirmer un point de vue
- Réaliser une synthèse des concepts, situations et solutions envisagées

Programme :

- Repérer au cours de l'intersession, les situations rencontrées et les émotions associées, analyser les attitudes mises en avant (agressivité, fuite, manipulation) et apporter des solutions
- Étudier des cas extérieurs et apporter des solutions
- Accepter des critiques et savoir y répondre positivement
- Réaliser des exercices de vérification des acquis sur les concepts travaillés au cours de la deuxième séance

Marie-Jo BOREY & Émilie ROUSSEL
06 66 76 40 13 / 06 25 89 14 35
alphaplusformation@gmail.com

Alpha plus Formation

séance 5

Objectifs pédagogiques :

- Verbaliser des faits et des ressentis
- Savoir formuler des critiques
- Mettre en place des comportements « positifs »
- Affirmer un point de vue (en relation inter-individuelle et collective)
- Réaliser une synthèse des concepts, situations et solutions envisagées

Programme :

- Échanger sur les préconisations testées entre les 2 séances de formation. Qu'est-ce qui a été utilisé par les participants ?
- Mettre en pratique la formulation d'opinion, de faits et de ressentis par des exercices et mises en situation
- En situation d'entretien face à un jury, analyser pour chaque stagiaire, l'image projetée et reçue, le verbal et non verbal
- Créer un document de synthèse des concepts travaillés, des situations vécues et des solutions envisagées
- Effectuer le bilan de la formation en présence du ou des référents