

# Parcours certifiant S'affirmer en situation professionnelle

## DURÉE : 3 jours

23h en présentiel | 21h à distance

**PRIX : 1780.00 € HT** (2136.00 € TTC)

## PARTICIPANTS

Managers et collaborateurs amenés à s'affirmer avec assertivité dans le cadre de leurs responsabilités.

**PRÉREQUIS :** La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent).

Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

## OBJECTIFS

- ▶ Développer une attitude de force tranquille pour exercer une influence crédible.
- ▶ Construire son image professionnelle ou managériale pour assumer son rôle avec aisance.
- ▶ Maîtriser les techniques professionnelles de l'affirmation de soi.
- ▶ Savoir utiliser judicieusement ces techniques en fonction du contexte (entretien, réunion, situations de crise).

## PROGRAMME

### PREMIERE PARTIE

#### **Développer sa confiance en soi dans le cadre professionnel**

- Identifier les ennemis de l'estime de Soi : manque de sécurité intérieure, proximité d'un collaborateur toxique, conditions de travail difficiles, épuisement professionnel périodique, colères contenues.
- Améliorer son estime de soi : surmonter sa peur du jugement et du conflit, prendre appui sur son expertise technique, son expérience et sa légitimité fonctionnelle, prendre de la hauteur et dédramatiser.
- Muscler sa confiance en soi vis-à-vis de ses collaborateurs : rompre avec l'habitude, expérimenter des comportements relationnels inédits, oser ne plus être sympathique à tout prix, affirmer sans complexe sa personnalité.
- Construire ou reconstruire son « positionnement » face aux équipes : développer son charisme en situation managériale.

#### **Augmenter son impact relationnel ou managérial**

- Développer sa confiance en améliorant son image professionnelle : présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures managériales.
- Esquiver les pièges de l'irritation, de l'impatience, de l'autoritarisme et du double langage, trouver le bon équilibre entre bienveillance et fermeté, adapter son positionnement au profil de l'interlocuteur, s'affirmer en douceur sans culpabiliser.
- Adopter des postures relationnelles et managériales vraiment assertives : surmonter le trac et la timidité, assumer avec sérénité ses fonctions à remplir et ses rôles à jouer, fixer des limites à ses collaborateurs pour protéger sa crédibilité.
- Oser faire évoluer sa fonction vers plus d'initiative, d'autonomie, de responsabilité.

#### **S'affirmer au quotidien sur le terrain**

- Se libérer de son obligation à se montrer docile en toutes circonstances : savoir refuser sereinement.
- Renoncer à son obligation de perfection inconditionnelle : accepter et faire accepter ses limites.
- Oser se rendre périodiquement indisponible : prendre du temps pour se ressourcer et se recentrer sur ses vraies priorités.
- Savoir collaborer étroitement avec une forte personnalité sans se laisser manger tout cru.

#### **Gérer les pressions et les tensions de manière assertive**

- Acquérir une sécurité intérieure suffisante pour se fixer des objectifs à la fois réalistes et ambitieux.
- S'affirmer tranquillement dans les rapports de force et les conflits : au téléphone, en entretien, en réunion.
- Savoir formuler une exigence, une consigne désagréable, un refus ou une critique sans abîmer une relation. Désamorcer les faux problèmes inutiles mais oser déclencher un vrai conflit quand il est nécessaire. Savoir enterrer la hache de guerre.
- S'affirmer dans les crises majeures et dans les grands tournants de la vie : gérer une rupture professionnelle, un changement de fonction ou de service, un nouveau départ.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PCAZF

**CLIQUEZ ICI**



## DEUXIEME PARTIE

### L'atelier de certification (1 jour)

#### Déroulement :

Durant une journée, le candidat est évalué sur ses compétences comportementales, son aptitude à gérer/manager des situations rencontrées dans le monde professionnel (problème de communication, conflit, gestion du temps, affirmation de soi, gestion du stress,...).

Très loin de l'esprit des examens scolaires (pas de QCM ni d'épreuves écrites), cette évaluation se déroule de façon fluide grâce à des mises en situation, études de cas et un entretien individuel.

Cet atelier prépare le candidat à la certification décrite ci-dessous. Les aptitudes seront abordées (en partie ou en totalité) lors de la formation et seront reprises lors de l'atelier grâce à des apports pédagogiques complémentaires. Le candidat bénéficiera de conseils personnalisés pour identifier ses axes d'évolution.

Chaque participant présente lors d'un « pitch » un outil étudié lors de la formation. Le formateur complète par de nouveaux apports pédagogiques. Dans chaque atelier, les participants sont issus de différentes formations ce qui enrichit encore ce partage de connaissances.

Un entretien individuel (30/45 min) avec un coach est proposé à chaque candidat afin de clarifier ses axes d'amélioration via le questionnaire Performances-Talents.

Le groupe travaille sur une étude de cas destinée à contextualiser les compétences développées.

### LA CERTIFICATION

La certification de l'Institut François Bocquet "Adapter son style managérial à la diversité des situations professionnelles" a été enregistrée le 04/06/2020 au Répertoire Spécifique (numéro RS 5196). Pour en savoir plus : [cliquez ici](#)

#### Prérequis pour postuler à la certification :

La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

#### Aptitudes évaluées :

- > Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- > Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- > Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.
- > Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- > Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées..

#### Éligibilité CPF :

Ce parcours certifiant est adossée à la certification Adapter son style managérial à la diversité des situations professionnelles éligible au titre du Compte Personnel de Formation (CPF) Numéro du répertoire spécifique RS 5196.

>> Pour financer cette formation avec votre CPF, il est nécessaire de vous rendre sur votre compte formation en ligne et de faire les démarches nécessaires. Si vous avez besoin de conseils, n'hésitez pas à nous contacter au 01 64 23 68 51.

> Débouchés et suite de la formation certifiante : Pas de débouchés spécifiques à un métier mais développement de compétences transverses transposables à toutes situations professionnelles et/ou personnelles.

> Suite de parcours possible : Aucune.

> Equivalences ou Passerelles : Aucune.

> Blocs de compétences : Cette formation certifiante ne peut pas être validée par blocs de compétences.

<b>Un test de positionnement</b> sera envoyé aux participants en amont de la formation.	<b>Tour de table</b> pour recueillir les attentes des participants.	<b>Moyens pédagogiques :</b> Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation	<b>Évaluation des acquis :</b> Réalisée en fin de formation par un questionnaire.	<b>Sanction de la formation :</b> Attestation de fin de formation
---	---	--	---	--