

## Confiance en soi et affirmation professionnelle

*Gagner en efficacité professionnelle grâce au MBTI - Oser dire non, réclamer ses besoins, gérer les confrontations*

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

### Objectifs

Cette **formation sur la Confiance en soi et l'affirmation professionnelle** permet de :

- S'approprier un modèle permettant de mieux se connaître afin de prendre conscience de ses ressources pour s'affirmer dans sa fonction
- Optimiser sa communication
- Etablir des relations efficaces avec ses interlocuteurs
- Savoir adapter son comportement en fonction des situations et des personnes
- Envisager de façon constructive la réalisation de ses objectifs
- Bâtir un plan d'action

---

**Obtenir une promotion, demander une augmentation, préparer un entretien d'embauche** ? voici des situations difficiles à appréhender dans sa vie professionnelle. Pourtant elles sont constitutives d'une carrière professionnelle réussie. L'épanouissement au travail passe aussi par un **bon sens du relationnel** et la confiance en soi et l'**affirmation professionnelle** sont des moyens pour mieux vivre son travail au quotidien. Ce module donne les clefs de la **confiance en soi** pour maîtriser sa communication (non verbale et sans agressivité), savoir dire non et oser dire ce que l'on pense en **faisant preuve d'assertivité** et parfois d'autorité.

**Manque de confiance en soi** et manque d'autorité ? Mal-être ou **souffrance au travail** ? Problème de gestion des émotions ? Besoin de mieux communiquer au travail, de s'affirmer, de gagner en autorité ? Envie de **relancer sa carrière** ?

### Vous souhaitez donc

- Mieux vous connaître pour **mieux travailler**
- Prendre confiance en vous pour **être plus performant au travail** ?

- Maîtriser et **gérer vos émotions** ?
- Savoir comment vous préparer mentalement pour affronter les **difficultés au travail** ?
- Vous épanouir professionnellement ?
- **Améliorer vos relations de travail** ?
- Prendre votre carrière en main et **évoluer dans votre travail** ?

## Programme

- **MBTI** : Entretien collectif de découverte du type de personnalité
  - La notion de préférence
  - Présentation des types
  - Mise en situation
  - Auto-détermination de son type de personnalité
- L'objectif
  - Présentation du modèle Smart
  - Définition d'un **objectif individuel de développement personnel**
- Mon type dans un **projet professionnel**
  - Quelle difficulté je rencontre?
  - Quelles sont les compétences sur lesquelles je peux m'appuyer
  - Quelles sont mes ressources face au changement?
- Les clés de la **communication positive**
  - Le triangle de Karpman
  - Les états du moi
  - Les notions de prisme et de filtres de la communication
- Adapter sa communication à son interlocuteur
  - Méthode D.I.S.C. ou **méthode des couleurs**
  - Comment comprendre facilement et s'adapter à chaque caractère ou personnalité au sein de son équipe?
- **S'affirmer dans sa fonction**
  - Fixer des limites
  - Répondre aux objections
  - Donner un feed-back constructif
- Définition d'un plan d'action individuel

La **formation professionnelle** "Confiance en soi, s'affirmer professionnellement" se déroule sur **Nice** en Inter-entreprises. Nous pouvons également animer cette formation dans vos locaux sur les départements du 06, 83 et 13 (Monaco, Sophia-Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille...ect).