

DÉVELOPPER L'ASSERTIVITÉ ET LA CONFIANCE EN SOI DANS UN ENVIRONNEMENT DE SPST

*Savoir se faire respecter et respecter l'autre : c'est là que se joue une bonne part de l'efficacité au travail.
Identifier ce qui fait vaciller votre confiance, vous appuyer sur vos forces, vous affirmer sereinement.*

INFORMATIONS			PROGRAMME (2 JOURS)		EX016
Public Tout collaborateur en SPST, Nouveaux entrants		Modalités et tarifs - Inter-entreprises : 1 900€ HT (repas incl.) - Intra-entreprise : nous consulter			
Dates Consultez notre site web	Lieux - Paris - Régions - Sur site	Prérequis Aucun prérequis nécessaire			
Objectifs À l'issue de cette session, les participants sauront comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi et leur impact sur leur pratique professionnelle, mieux se connaître en identifiant leurs qualités, leurs valeurs et leurs facteurs de réussite, développer leur intelligence émotionnelle et leur stabilité face aux situations exigeantes du quotidien en SPST, et interagir avec plus de sérénité et d'affirmation avec les salariés, les adhérents et leurs collègues.					
Méthodes d'évaluation - Étude de cas collective - Quiz final		Méthodes pédagogiques - Apports structurés et interactifs - Études de cas concrets - Quiz d'évaluation			
Comprendre la confiance en soi et son impact - Confiance, estime de soi, affirmation de soi : les trois piliers et leurs mécanismes. - L'impact de la confiance sur sa pratique en SPST : relation en interne, aux adhérents, place dans l'équipe, aisance dans les missions. - Autodiagnostic : où en suis-je, dans quelles situations ma confiance vacille-t-elle ?					
Mieux se connaître pour s'appuyer sur ses forces - Identifier ses qualités, ses points forts et ses facteurs de réussite. - Clarifier son système de valeurs et ses besoins. - Repérer ses messages contraignants (« sois parfait », « fais plaisir »...) et leur influence sur ses comportements.					
Développer son intelligence émotionnelle et sa stabilité - Comprendre et accueillir ses émotions ; gagner en stabilité émotionnelle dans les situations de tension. - Sortir des jeux psychologiques (victime, sauveur, persécuteur) dans les relations professionnelles. - Optimiser son potentiel mental : techniques de relaxation, de visualisation et de préparation mentale expérimentées en séance.					
Interagir avec sérénité dans son quotidien en SPST - S'affirmer sereinement : oser dire, demander, refuser, dans l'équipe comme face aux salariés et aux adhérents. - Mises en situation sur les cas apportés par les participants : prise de parole, situation délicate, relation exigeante. - Plan de progression individuel : mes appuis, mes axes de travail, mes premiers pas.					