



S'affirmer

Sereinement

Prendre sa fonction et positionner son autorité sur sa nouvelle équipe n'est pas toujours facile. Ce stage permet d'aider chaque participant à trouver sa posture, oser dire les choses clairement, respectueusement, tout en installant une autorité naturelle et une communication fluide — même dans les situations plus tendues ou face à des profils exigeants. Ici, nous utiliserons un mélange de prise de parole en public et de connaissance des différents profils de personnalité qu'il existe.

Objectifs

- Communiquer avec impact
- Comprendre les différents profils et adapter sa posture
- S'affirmer sans agressivité
- Développer ses ressources internes

Contenu et déroulement

Introduction

- Présentation du module de son déroulement
- Quiz de positionnement
- Présentation, tour de table des attentes & retour d'expérience

Les fondamentaux de la communication efficace

Objectif : maîtriser les bases indispensables pour s'affirmer

- Les 3 piliers de l'impact : clarté – posture – intention
- La règle des 3V : verbal / non verbal / para-verbal
- Les filtres cognitifs : comment les émotions et perceptions perturbent la communication
- Comment se préparer : son mental / son message / sa respiration / son intention
- Atelier : « Transformer un message flou en message clair »

Prise de parole : poser sa voix, maîtriser son stress, engager son auditoire

Objectif : oser, s'entraîner, progresser.

- Techniques pour structurer un message
- Gérer son trac : respiration, ancrage, routines express
- Savoir analyser sa prestation et progresser
- Exercices filmés (si souhaité) : Micro-présentations de 1 minute + debrief collectif
- Atelier fun : « Élever le niveau d'énergie sans augmenter le stress »

Découvrir son profil de personnalité & ceux des autres

Objectif : mieux se connaître, comprendre les comportements, ajuster ses interactions

- Les différents modèles de personnalité
- Pour chaque profil : Ce qu'il aime / ce qu'il déteste, Comment lui parler, Comment il réagit sous stress, Ce qui désamorce / ce qui aggrave
- Test individuel + débrief
- Mise en pratique : « Repérer les profils dans des situations réelles »
- Focus management : Les erreurs fréquentes / comment mieux orienter collaborateurs et clients

L'art de s'affirmer sans agressivité

Objectif : s'affirmer sereinement, même dans les situations sensibles

- Différence assertivité / passivité / agressivité
- L'assertivité : savoir dire NON sans rompre la relation
- Atelier : « Dire non sans culpabiliser » / « Annoncer une info difficile » ...

Gérer les situations difficiles & les personnalités déstabilisantes

Objectif : rester aligné, calme, centré

- Stress, tensions, conflits légers : décoder, désamorcer
- Comprendre les comportements sous pression
- Techniques de régulation émotionnelle
- Exercices de mise en pratique

Conclusion

- Plans d'action / Tour de table
- Quiz de positionnement / Evaluation à chaud et à froid

Le plus Pédagogique

La pédagogie s'appuie sur l'implication individuelle et l'analyse collective. Plusieurs tests et mises en situation aident à intégrer les concepts.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant renforcer son assertivité, mieux gérer ses interactions, poser son cadre, développer son impact relationnel et s'exprimer avec confiance. En groupe de 5 à 8 personnes

LIEU & DURÉE

Présentiel - intra-entreprise
2 jours

BUDGET

Contactez-nous

FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé dans la communication

ACCESSIBILITÉ

<https://www.envoll.fr/pages/handicap>