

Formation Booster ses compétences relationnelles  
6 jours / 42 heures

**Public visé :**

Tout public

**Lieu :** YesYouCan! Formations

5 Rue de l'Usine Piton Saint Leu

**Aspects administratifs :**

Convention ou contrat à signer en amont de formation.

Fiche de renseignement stagiaires

Emargements

**Modalités et délais d'accès :**

En intra-entreprise

Action planifiée en concertation avec l'entreprise

**Tarif :**

840 / jours

Minimum 5 personnes

**Contact :**

Yes !YouCan formation

Standard : 0805 65 98 98 (numéro gratuit).

Mail : [contact@yesyoucan.re](mailto:contact@yesyoucan.re)

Site Internet : [www.yesyoucan.re](http://www.yesyoucan.re)

**Accessibilité aux personnes porteuses de handicap :**

Accessible aux PMR.

Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation

**Pré-requis :**

Aucun

**Durée : 42h**

**Objectif de l'action :**

Prendre conscience de ses propres ressources pour les mettre en œuvre dans sa vie professionnelle Développer une attitude positive au quotidien. Renforcer la confiance en soi.

**Moyens techniques et Humains mobilisés**

- Intervenant : Formateurs professionnels du métier et formés à la pédagogie pour adultes
- Responsable pédagogique
- Direction de centre
- Référent handicap
- Équipe administrative
- Salle banalisée comportant un vidéo projecteur et un tableau

**Méthodes Pédagogiques**

- Alternance de méthodes interrogatives, affirmatives et actives
- Ressources de type formatives, évaluatives, de synthèse et de mémorisation



#### **Module 1 : (14h)**

##### **Renforcer la confiance en soi pour améliorer sa performance au travail**

- Reconnaître ses qualités et ses compétences pour décider de faire de son mieux en toutes choses
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs pour dépasser ses freins, conditionnements, rigidités en toutes situations.
- Admettre son potentiel pour prendre conscience de ses ressources et réussir à s'affirmer positivement en toute situation
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Passer du « je dois » au « je choisis » de réaliser ses buts et objectifs pour faire passer clairement un message à son interlocuteur et mieux écouter le sien
- Réussir à transformer positivement tout contact
- Tirer une expérience positive de ses erreurs
- Utiliser les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- Sortir de l'accusation et du jugement de valeur pour lever les points de blocage
- Différencier interprétation et observation objective pour mieux communiquer.
- Mettre en place un plan d'action pour fluidifier sa communication sur le long terme (coaching de ses talents)
- Arrêter de se saboter pour faire de sa confiance en soi un levier de performance
- Reconnaître ses besoins et ses désirs pour gagner en assurance afin de déterminer ses priorités
- Faire le lien entre estime et confiance en soi pour développer ses interactions professionnelles
- Savoir dire "non" sereinement lorsque c'est nécessaire, sans culpabiliser
- Détecter les présomptions à son propos et repérer les messages négatifs de son passé pour dépasser ses freins (peurs, croyances limitantes, messages contraignants).
- Déterminer ses comportements inefficaces et les dépasser : réactionnel, agressivité, fuite, passivité
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs
- Oser prendre sa place sans s'opposer en situation tendue
- Instaurer un climat de confiance pour être dans l'action plutôt que la réaction.

#### **Module 2 : (14h)**

##### **Développer sa communication et assertivité au travail**

- Identifier sa façon d'agir et d'être en relation
- Comprendre l'origine de ses réactions face à une situation problématique au travail.
- Dépasser ses freins (peurs, croyances limitantes, messages contraignants).
- Développer la confiance en soi et son élan vers l'autre.
- Repérer les attitudes et expressions anti-relationnelles
- Différencier interprétation et observation objective pour mieux communiquer.
- Adopter une attitude de vigilance face aux parasitages relationnels
- Faire passer clairement un message à son interlocuteur et écouter le sien.
- Formuler une demande, une critique, une proposition.
- Exprimer son point de vue en réunion, se responsabiliser.
- Susciter l'intérêt de ses interlocuteurs
- Ecouter et exprimer son point de vue sans agressivité
- Se positionner sans s'opposer en situation tendue.
- Faire face à une objection, critique, aux attaques.
- Ne pas tomber dans l'automatisme du réactionnel.
- Ne pas confondre ce que nous « envoie » l'autre et sa propre image.
- Savoir désamorcer la colère, la tension chez son interlocuteur.
- Pratiquer l'écoute centrée sur la personne

## Objectifs Pédagogique

### Contenu de la formation

---

#### Module 3 : (14h)

##### Prendre la parole en public Développer une posture d'animateur

- Définir l'objectif et le contexte de son intervention
- Créer son plan de présentation à partir de l'outil carte mentale ou Mind Map.
- Construire son TOAST pour structurer son démarrage.
- Aménager son espace d'intervention pour faciliter l'interactivité.
- «Mettre le projecteur » sur le groupe.
- Oser démarrer autrement que par une classique présentation : anecdote, questions sondage, autre support.
- Faire des « va et vient » avec son auditoire : questions public, quizz,...
- Favoriser l'intelligence collective du groupe
- Apprivoiser son trac et l'utiliser : accueillir et laisser parler ses émotions.
- Etre authentique en public.
- Oser les silences pour un discours fluide, serein et percutant.
- Poser sa voix, son regard, sa respiration
- Gérer ses déplacements, sa gestuelle.
- Gérer son auditoire et ses réactions : perturbations, silence, passivité, hostilité...
- Savoir se positionner sans s'opposer.
- Rester calme pendant son intervention.
- Pratiquer la neutralité bienveillante
- Dépasser les peurs liées au groupe : être regardé, être écouté, être au centre de l'attention...
- Dépasser sa peur de l'échec, se permettre de réussir.
- Etre bienveillant avec soi-même : accepter ses imperfections.
- Mettre en valeur ses points forts.
- Se préparer mentalement à la réussite : visualiser.
- S'appuyer sur ses ressources pour gagner en aisance et en sérénité.

#### **Modalités d'évaluation**

---

- Évaluation régulière des acquis en cours de formation
  - Evaluation formatives et sommatives
  - Exercices
  - Cas pratiques