


## Se sentir à sa place – Incarner sa légitimité

**Publics visés :** Managers en poste souhaitant renforcer leur légitimité ou nouvellement nommés.

**Pré-requis :** Aucun


| Objectifs généraux   | Objectifs opérationnels   | Indicateurs d'évaluation des acquis   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mieux comprendre ses mécanismes de fonctionnement</li> <li>- Agir sur les leviers permettant de développer sa légitimité</li> <li>- Apprendre à être sa place : entre humilité excessive et la reconnaissance de soi-même</li> <li>- Développer son authenticité pour gagner en consistance</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être au clair sur ses missions (pourquoi je suis là ?)</li> <li>- Savoir se positionner</li> <li>- Savoir donner son avis, prendre position</li> <li>- Savoir « négocier » avec ses valeurs »</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Degré de facilité à trouver sa place dans une relation</li> <li>- Clarté dans l'expression de son avis</li> <li>- Sentiment d'alignement (en phase avec ses décisions et actions)</li> </ul> |
| Contenu  |   |   |
| <p><b>Qu'est-ce que je sais de moi ?</b></p> <p><b>Connaissance de soi</b><br/>Exploration des dimensions de la connaissance de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'estime de soi ou jugement global de sa propre valeur</li> <li>- La confiance en soi ou sentiment de compétence</li> <li>- L'affirmation de soi ou capacité d'exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins</li> </ul> <p><b>Est-ce que je crois en ce que je fais ?</b></p> <p><b>Sens du travail et sens au travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Représentation de ma mission, de mon rôle : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Inter-relations entre ma compréhension de ce que je fais et intention de ce que je veux faire</li> </ul> </li> <li>- Cohérence entre celui que je suis et la mission que je remplis <ul style="list-style-type: none"> <li>o Les valeurs qui guident mes actions</li> <li>o Cohérence entre mes attentes, mes valeurs et mes gestes professionnels quotidiens</li> <li>o Caractéristiques du travail concourant à donner du sens à ce que je fais</li> </ul> </li> </ul> |   |   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>Comment me positionner par rapport aux autres ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir être entre « Autorité » et « Appartenance au groupe »             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Notion de « position basse » en restant légitime</li> </ul> </li> <li>- Occuper sa place plutôt que prendre sa place ou se sentir à sa place             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Trouver sa place par soi-même à l'aide des « constellations systémiques »</li> </ul> </li> </ul> |   |  |  |
| <b>Méthodologie et modalités</b>  | <p><i>Il s'agit d'une formation expérientielle où le vécu est source d'apprentissages et l'apport du groupe primordial pour la compréhension de soi et des autres.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternance de travail individuel et de travail en groupe, mobilisant les outils et méthodes suivants :             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Fenêtres de Johari</li> <li>o Constellations systémiques</li> <li>o Position basse/position haute</li> </ul> </li> <li>- Utilisation d'outils digitaux pour certains exercices</li> </ul> | <b>Modalités d'évaluation</b>  |  |
|   |   | <p><b>Évaluation des connaissances acquises :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout au long de la formation : auto-évaluation sur outils dédiés (supports papier et digitaux)</li> <li>- A la fin de la formation : via un questionnaire en ligne</li> </ul> |  |
| <b>Référent handicap</b>  | Madeleine Doubet (contact ci-dessous)   | <b>Sanction de la formation</b>  |  |
|   |   | Attestation de formation   |  |
| <p><b>Durée :</b></p> <p>- 1 atelier de 3,5 h en présentiel</p>   | <p><b>Formateurs</b></p> <p>- <b>Madeleine DOUBET</b> : Consultant formateur RH et organisation</p>   | <p><b>Tarif</b></p> <p>1 atelier de 3,5 h : 500€ net de taxe</p>   | <p><b>Calendrier</b></p> <p>A définir avec le client</p> |
| <p><b>Contact : Madeleine DOUBET</b></p>  | 06 74 36 53 67  |  <a href="mailto:mgdoubet@orange.fr">mgdoubet@orange.fr</a>   |  |

## S'affirmer dans ses relations

**Publics visés :** Toute personne s'affirmer et travailler sereinement avec son environnement professionnel


**Pré-requis :** Aucun

| Objectifs généraux   |  | Objectifs opérationnels  |  | Indicateurs d'évaluation des acquis  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir les clés pour oser s'affirmer en toute situation et renforcer son impact professionnel</li> <li>- Limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations professionnelles</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir dire « NON »</li> <li>- Savoir convaincre avec respect</li> <li>- Savoir entretenir des relations efficaces</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Degré d'identification des mécanismes de fonctionnement dans les relations avec les autres</li> <li>- Faculté à mobiliser les techniques et outils pour entretenir une relation efficace</li> </ul> |  |
| Contenu  |  |  |  |  |  |
| <p><b>Définition et principes de l'assertivité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définition de l'assertivité</li> <li>- Qu'est-ce qu'un comportement assertif ? : quels avantages en situation professionnelle ?</li> </ul> <p><b>Mieux s'affirmer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation,</li> <li>- Poser des limites afin de savoir quand et comment dire non et aussi savoir dire oui</li> <li>- Formuler sans crainte ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent</li> <li>- Pratiquer la négociation dans un respect mutuel</li> </ul> |  |  |  |  |  |
| Méthodologie et modalités  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Autodiagnostic de vos relations interpersonnelles</li> <li>o Apports conceptuels</li> <li>o Travail sur les situations vécues des participants</li> <li>o Échanges et partages</li> </ul>   |  | Modalités d'évaluation   |  |
|  |  | <p><b>Évaluation des connaissances acquises :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En amont : autodiagnostic des relations interpersonnelles</li> <li>- Tout au long de la formation : quizz, cas pratiques</li> <li>- A la fin de la formation : via un questionnaire en ligne</li> </ul> |  |  |  |
| Réfèrent handicap  |  | Madeleine Doubet (contact ci-dessous)  |  | Sanction de la formation   |  |
|  |  | Attestation de formation   |  |  |  |
| Durée :  |  | Formateurs   |  | Tarif intra  |  |
| - 1 atelier de 3 h en distanciel   |  | - Madeleine DOUBET : Consultant formateur RH et organisation   |  | 1 atelier de 3 h : 500€ net de taxe  |  |
|  |  |  |  | Calendrier   |  |
|  |  |  |  | Dates à voir avec client   |  |
| Contact : Madeleine DOUBET   |  | 06 74 36 53 67   |  |  <a href="mailto:mgdoubet@orange.fr">mgdoubet@orange.fr</a>   |  |

## Développer le plaisir au travail

**Publics visés :** Manager en poste souhaitant renforcer sa légitimité et améliorer ses relations de travail.

**Pré-requis :** Aucun

| Objectifs généraux   | Objectifs opérationnels   | Indicateurs d'évaluation des acquis   |                             |
|--|---|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mieux comprendre les mécanismes de fonctionnement de tout individu</li> <li>- Agir sur des leviers visant à développer le plaisir au travail</li> <li>- Sensibiliser à de nouvelles postures</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir combiner plaisir et objectifs</li> <li>- Savoir identifier ses sources d'appétence et celles de ses collaborateurs</li> <li>- Être en capacité de définir des axes d'améliorer pour le manager et ses collaborateurs</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réflexion sur la faisabilité des activités par chacun</li> </ul>   |                             |
| Contenu  |   |   |                             |
| <p><b>Identifier les facteurs de motivation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Besoins des organisations et besoins des individus</li> <li>- Différence entre autonomie, compétences, motivation</li> <li>- Piliers pour favoriser un environnement et l'engagement des collaborateurs : confiance, choix, plaisir, collaboration</li> </ul> <p><b>Développer le plaisir au travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les 4 facteurs de plaisir au travail</li> <li>- Un changement de posture des managers et d'acceptation des peurs associés</li> <li>- Identification des leviers individuels et des actions pour développer le plaisir au travail</li> </ul> |   |   |                             |
| Méthodologie et modalités  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternance travail en groupe et apports théoriques</li> <li>- Autodiagnostic des activités de plaisir et gestion actuelle et points d'amélioration pour augmenter le niveau</li> <li>- Cartographie des appétences de l'équipe</li> <li>- Actions à mettre en place et craintes pour agir</li> </ul> | Modalités d'évaluation  |                             |
|  |   | <p><b>Évaluation des connaissances acquises :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En amont : autodiagnostic</li> <li>- Tout au long de la formation : cas pratiques</li> <li>- A la fin de la formation : via un questionnaire en ligne</li> </ul> |                             |
| Référent handicap  | Madeleine Doubet (contact ci-dessous)   | Sanction de la formation  |                             |
|  |   | Attestation de formation  |                             |
| Durée :  | Formateurs  | Tarif   | Calendrier                  |
| - 1 atelier de 3 h en distanciel   | - <b>Marie-France PHU</b> : Consultant formateur organisation et Conduite de projet – Hypnothérapeute   | <b>1 atelier de 3 h</b> : 500€ net de taxe  | Dates à définir avec client |
| Contact : Madeleine DOUBET   | 06 74 36 53 67  |  <a href="mailto:mgdoubet@orange.fr">mgdoubet@orange.fr</a>  |                             |