

DEVELOPPER LE MEILLEUR DE SOI MEME SON LEADERSHIP

Formation continue

Durée

2 jours

Lieu

Tremblay-En-France - PN2

Support

Fascicule.

Type de certification

Attestation de fin de formation.

Coût

1600 HT/jour (intra)

Domaines de formation

Management & Ressources Humaines

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs

- Être capable de reconnaître ses leviers et points de vigilance dans sa pratique du management, de l'encadrement.
- Mieux se connaître pour assurer son développement personnel.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Développer sa confiance en soi et son assertivité

Programme détaillé

Travailler sur soi-même et les émotions pour développer son leadership

- Identifier son profil de personnalité et son style de relation à l'autre.
- Identifier ses axes de progrès et ses points d'appui.
- Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser. Utiliser le message des émotions pour apprendre à les maîtriser.
- Développer sa confiance en soi.
- Identifier ses états et ressources personnelles et les exploiter.

Travailler son assertivité pour développer son leadership

DISTINGUER CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Différencier et définir les concepts,

- Identifier les causes de difficultés, de manque de confiance en soi,
- Identifier les éléments sources d'améliorations,
- Identifier ses capacités et ses compétences génératrices de confiance en soi,
- Définir les actions possibles et nécessaires au développement et à l'amélioration,

IDENTIFIER SES CAPACITES DE COMMUNIQUER POUR DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

- Définir les éléments de la communication interpersonnelle,
- Identifier et analyser sa capacité de communication,
- Adopter une communication adaptée, de l'analyse transactionnelle à la communication non violente,

GERER SES COMPORTEMENTS EN SITUATION DE STRESS POUR AUGMENTER SA CONFIANCE EN SOI

- Identifier le stress et les manifestations psycho-physiologiques,
- Identifier les sources de stress en situation professionnelle,
- Identifier et analyser ses capacités à gérer le stress,
- Gérer et vaincre le stress, adopter des comportements adaptés,

S'EXPRIMER AVEC ASSERTIVITE, S'AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT

- Savoir dire non, pourquoi, à qui, comment et quand,
- Exposer des choix, expliquer, argumenter,
- Formuler une demande avec clarté et convaincre.
- Inspirer confiance.
- La bonne distance pour être respecté.
- Les clés pour être entraîneur.
- Prendre en compte positivement une critique et se remettre en cause.
- S'affirmer en tenant compte des situations, même difficiles.
- Mettre de la distance dans ce qui nous touche.

DEVELOPPER LE MEILLEUR DE SOI MEME SON LEADERSHIP

Formation continue

- Développer son écoute et son empathie et faire preuve d'ouverture d'esprit.
- Développer son assertivité pour entretenir des relations et communiquer efficacement.
- Savoir dire non.
- Affirmer ses positions sans agressivité mais avec aplomb.
- Travailler sa conviction.
- Argumenter avec conviction pour expliquer, rassurer, entraîner et accompagner les individus.

Moyens pédagogiques

Apports théoriques et mise en pratique par des jeux de rôle.

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de Handicap

Veuillez consulter notre [démarche handicap](#)

Une question ? Besoin d'un accompagnement ?

Nos conseillers sont là pour vous guider :

Email : contact@aforp.fr

Dernière mise à jour : 19/09/2025