



Email: info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

# Cultiver son estime de soi dans un cadre professionnel

2023

2 jours

+ 20 ANNÉES  
d'expériences  
à votre service

Smartfuture

FORMATION



**Smartfuture**

Business | Education | Training | Solutions



[www.smartfuture.tn](http://www.smartfuture.tn)

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

## Durée:

2 jours

## Formations dirigées par un instructeur

## Objectif

- S'assurer et prendre de l'assurance de son estime de soi
- Créer des relations positives et constructives dans son environnement professionnel
- Faire connaître son désaccord paisiblement, défendre son point de vue patiemment

## Profil population cible

- Tout public
- Collaborateurs souhaitant renforcer ou retrouver confiance en soi au travail

## Examen de certification

N/A

## Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation confiance en soi au travail



PROGRAMME





## Plan du cours

### Module 1

#### Le « Moi » dans le milieu professionnel

- Gérer l'autre dans une communication
- Affirmer la confiance en soi dans le milieu professionnel
- Comprendre et gérer ses émotions et son stress pour mieux communiquer
- Vulgariser le principe de la métacognition

### Module 2

#### Décrypter les personnalités

- La réalisation et la comparaison d'une prise de conscience des états du moi
- Rebondissement sur les transactions
- Focus sur le Triangle de Karpman
- Admettre la conformité verbale et non verbale
- Distinguer la gestuelle ouverte / fermée

PROGRAMME





## Module 3

### La positivité au travail

- Maîtriser sa communication, ses échanges et ses humeurs pour mieux communiquer

## Module 4

### Confronter l'autre en toute confiance en soi

- Assimiler la notion de l'assertivité
- Différencier l'attaque, la fuite et la manipulation
- Apprendre à dire "non"

## Module 5

### Appliquer le principe de l'empathie dans la relation professionnelle

- Déchiffrage de l'apathie, l'antipathie aussi de la sympathie et l'empathie

PROGRAMME



## Module 6

### Entamer un discours positif avec l'autre en respectant sa personnalité

- Identifier les faits, les opinions et les sentiments
- Être inoffensif en défendant sa position
- Maîtriser un débat contradictoire et accepter les critiques

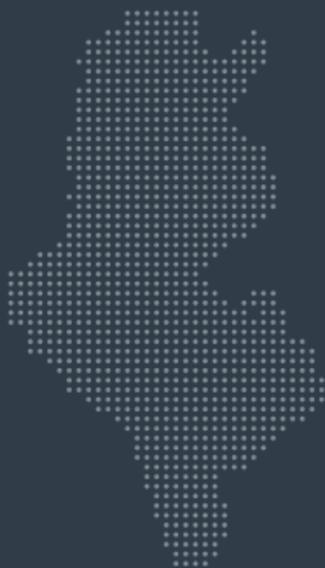
## Module 7

### La communication entre l'écoute active et passive

- Valoriser le principe de l'écoute active dans un dialogue
- Se rendre clair la notion du questionnement et de la reformulation par l'écoute
- Adopter la notion de métamodèle dans l'écoute active



Smartfuture



Make it  
happen...



*« we do it with quality »*

    /smartfuture.official