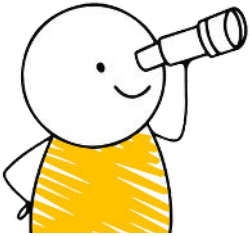


# L'affirmation de soi, ou comment garder le cadre tout en me respectant et en respectant l'autre



*Il est parfois difficile pour de concilier l'écoute des souhaits des collaborateurs et le respect du cadre et des valeurs qui parcourent l'organisation.  
Cette journée d'atelier vous propose de découvrir votre capacité à vous affirmer et d'expérimenter des outils simples et directement activables.*

## Public cible :

Direction, responsable de service, infirmier(e)s en chef, référent(s)

## Objectifs :

- Découvrir les outils de l'affirmation de soi
- Renforcer la posture de Leader
- Gérer les conflits et les divergences d'opinion en affirmant le cadre d'action, en se basant sur les valeurs qui parcourent l'organisation et en gardant un focus fort sur les objectifs communs.
- Donner des feedback constructifs

## Contenu :

- Notions théoriques introductives :
  - Les bases de l'affirmation de soi
  - Les bonnes attitudes en cas de conflit
  - Auto diagnostic
- 8 ateliers pour renforcer l'affirmation de soi :
  - Outils OSBD
  - Donner un Feedback avec le DESC
  - S'affirmer et dire non
  - Ecoute active + exercices en duo avec prise de notes
  - Affirmation de soi: Ni paillassons ni hérissons quelles sont mes limites, quelles sont les valeurs qui sont touchées
  - Utiliser le langage émotionnel pour s'affirmer
  - Reformuler et résumer pour asseoir la décision
  - L'art du questionnement: ouvertes, fermées? À quelle fin?
- Débriefing :
  - Méthode KISS

## **Méthodologie :**

- Echanges, ludopédagogie et ateliers pratiques seront utilisés durant cette journée de formation afin de soutenir les éléments théoriques de base
- Débriefing, feedbacks constructifs, échanges entre pairs et appel à l'intelligence collective

## **En pratique :**

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants