PROGRAMME DE FORMATION
S'ADAPTER AUX SITUATIONS DIFFICILES GRACE A UNE MEILLEURE CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

Réf. : MRH-EFFI 303
Mise à jour : 05/11/2024 *PF.V12 : 22/01/2024*

• PUBLIC

Collaborateurs des différents services de l'entreprise : Administratif, Commercial, Technique, Production, etc.

• PREREQUIS

Aucun.

• OBJECTIF PROFESSIONNEL

Développer sa capacité à s'adapter aux situations grâce à une meilleure confiance et estime de soi-même.

• OBJECTIFS OPERATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir ce qui peut influer notre façon d'appréhender les situations.
- Lister les techniques qui permettent d'analyser et décoder une situation.
- Repérer les savoir-être qui facilitent la gestion des situations difficiles.

• CONTENU DE FORMATION

POURQUOI CERTAINES SITUATIONS NOUS APPARAISSENT COMME REDOUTABLES …. ALORS QUE POUR CERTAINS ELLES NE POSENT PAS DE DIFFICULTE ?

Prendre conscience que c'est le regard que l'on porte sur une situation qui influe sur la perception que l'on a d'une situation ; une même situation peut donc être perçue comme facile ou difficile selon les personnes.

Identifier et comprendre ce qui influe notre façon d'appréhender une situation.

Cerner les savoir-être qui permettent de gérer sereinement les situations.

LES STRATEGIES POUR APPREHENDER SEREINEMENT LES SITUATIONS DIFFICILES

Identifier et comprendre le rôle de la confiance en soi, de l'estime de soi sur notre vision des choses et notre capacité à oser.

Repérer les freins à la confiance et à l'estime de soi et découvrir des outils simples et concrets pour les dépasser.

Identifier et comprendre sur ce se joue en nous dans les cas de situations difficiles : les émotions qui surgissent, leurs rôles, leurs impacts.

Découvrir des techniques qui créent les conditions pour :

- Apprécier de façon juste et objective une situation : sans ne la sous-estimer ni la surestimer,
- Clarifier nos attentes vis-à-vis de cette situation, pour éviter les interférences émotionnelles,
- Concevoir sa propre stratégie, adaptée à ses valeurs personnelles, à ses objectifs et aux situations à gérer.

VOS CONTACTS ASFO Adour
www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
116 Impasse de Guadelupéa
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Formation en Présentiel ; Formation-Action basée sur une pédagogie dynamique et participative.
Modalités pédagogiques, moyens, outils utilisés pour favoriser l'engagement des bénéficiaires : apports pour enrichir la connaissance, échanges et de partages d'expériences pour faire évoluer ses représentations, exercices pratiques pour s'approprier de nouvelles pratiques.

Selon les besoins des participants, exprimés / constatés au travers des exercices pratiques : apports de méthodes, techniques et outils adaptés.

Illustrations par de nombreux exemples concrets, transposables dans le quotidien des participants.

Tout au long de la formation des mises en situation, des exercices, des cas pratiques, issus du terrain/du vécu professionnel des participants visent à :

- Découvrir son mode de fonctionnement, sa façon d'appréhender les situations,
- Repérer les savoir-être pour faire face et s'adapter sereinement aux situations,
- S'entraîner à mettre en pratique,
- Mesurer la progression de ses acquis ; S'enrichir des corrections faites en collectif,
- Prendre conscience de ses axes de progrès et capitaliser ses points forts, bâtir son plan d'actions personnel.

Support de formation remis aux participants.

A Noter : La formation « Optimiser sa communication » peut compléter cette formation.

MODALITES D'EVALUATION

- Tour de table, en début et en fin de formation. En début de formation : faire connaissance, présenter les objectifs et le déroulement de la formation, recueillir les attentes individuelles. En fin de formation : faire le bilan, repérer si les réponses apportées ont bien répondu aux attentes exprimées.
- Grille de compétences : le stagiaire s'auto-positionne en début puis en fin de formation ; il mesure sa progression. La grille complétée récupérée en fin de formation nous permet de repérer comment le stagiaire se voit évoluer.
- Exercices en cours de formation : cas pratiques apportés par les stagiaires issus de leur quotidien et jeux de rôle réalisés en binômes corrigés et débriefés en collectif permettent de s'entraîner tout en identifiant les acquis, la progression, les axes de progrès ; des conseils personnalisés sont proposés par le formateur.
- QUIZZ en cours et en fin de formation, complétés individuellement et corrigés en collectif permettent au formateur d'identifier comment chacun s'approprie les apports et, si besoin, approfondir / compléter les apports.
- Un questionnaire de satisfaction permet à chaque stagiaire d'exprimer son appréciation sur l'atteinte des objectifs, la pédagogie et l'accompagnement mis en œuvre par le formateur, l'organisation matérielle de la formation et de préciser sa satisfaction globale.

FORMATEUR

Formateur spécialiste du domaine

SANCTION DE LA FORMATION

Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

DUREE

2 jours consécutifs, 14 heures

VOS CONTACTS ASFO Adour
www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
116 Impasse de Guadelupéa
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org

DATES, LIEU, TARIFS, MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Formation dispensée uniquement en intra. Nous consulter pour le tarif.
Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis
Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Formation Clé en main sur site ASFO Adour

Retrouvez notre offre de formation actualisée en continu (dates, programme...) sur www.asfo-adour.org

Formation dans vos locaux et/ou sur mesure : Nous consulter

MODALITES D'ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.
Un référent Handicap est à votre disposition.
Le registre d'accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap est téléchargeable sur notre site Internet grâce au lien suivant : https://www.asfo-adour.org/nos-documents

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- **Chiffres clés Qualité**

. Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite

- **Formation certifiante**

. Taux d'obtention de la certification : sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
. Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr
/ Recherche libre par certification

- **Possibilités de financement**

Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur https://www.asfo-adour.org/information-formation

- **Règlement intérieur** téléchargeable sur https://www.asfo-adour.org/nos-documents

L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.

- **Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour** disponibles sur https://www.asfo-adour.org/nous-contacter
- **Déclaration d'Activité ASFO Adour** enregistrée sous le numéro 72 40 00003 40.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

VOS CONTACTS ASFO Adour
www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
116 Impasse de Guadelupéa
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org