



Développement rural  
Rhône-Alpes

[www.caprural.org](http://www.caprural.org)

#### Contact

Geneviève Ganivet  
04 75 22 14 89  
[crdr@caprural.org](mailto:crdr@caprural.org)

Une formation pour les agents de développement rural de Rhône-Alpes

# Cultiver la confiance en soi pour exercer un métier complexe

- ▶ Vous recherchez comment développer des relations de travail confiantes et constructives
- ▶ Vous souhaitez être plus à l'aise face à des situations professionnelles déstabilisantes
- ▶ Vous voulez renforcer vos capacités d'actions et de propositions

## Programme

- ▶ **Le mécanisme de la confiance en soi dans le cadre professionnel**
- ▶ **Identifier des leviers pour renforcer sa confiance**
  - ▷ analyse de ses besoins dans son contexte professionnel
  - ▷ recherche de pistes et d'outils concrets pour y répondre : clarifier son poste, identifier ses acquis professionnels, la gestion de son temps...
- ▶ **S'ancrer dans une posture professionnelle fonctionnelle**
  - ▷ les croyances limitantes dans l'espace professionnel
  - ▷ la perception de la réussite et de l'échec
- ▶ **L'affirmation dans les relations professionnelles**
  - ▷ maintenir une posture d'affirmation : "états du moi" et postures professionnelles
  - ▷ se positionner dans un dialogue : poser des limites, porter ses messages, construire un argumentaire
  - ▷ mobiliser la communication non verbale
  - ▷ faire face à des situations-problèmes : dire non, se positionner face à une critique, affirmer ses compétences, donner son avis...

## Méthode pédagogique

- ▶ elle repose sur une forte implication de chaque participant
- ▶ elle alterne partage d'expériences, auto-diagnostics, apports méthodologiques et jeux de rôles sur des situations professionnelles amenées par les participants

## Intervenants

**Cécile NURY-RABANIT**, consultante en relations humaines, médiatrice et formatrice après avoir été 15 ans agent de développement.

## Informations pratiques

- ▶ 2 jours
- ▶ lundi 23 et mardi 24 juin 2014
- ▶ 9h00 à 17h30
- ▶ 12 participants
- ▶ à Pont-en-Royans (38)

## A propos

Vous exercez un métier qui vous amène à gérer des situations de travail complexes : complexité du poste, du projet, d'un environnement professionnel qui évolue (nouvelles structures...). Il vous demande d'être toujours en interactions : vous devez dialoguer, débattre, mobiliser, proposer, animer, prendre position, faire face à des conflits... Difficile d'être sûr de soi en permanence !

Avoir des outils pour comprendre ce qui se joue dans ces situations et les clarifier renforcera la confiance en vos capacités et en vos compétences pour agir plus efficacement.



Rhône-Alpes

