



**Sandrine JOURDAIN,**  
Formatrice et coach, spécialisée dans  
l'accompagnement et la relation d'aide,  
diplômée en travail social et sciences de  
l'éducation

## S'AFFIRMER AU TRAVAIL IDENTITÉ ET POSTURE PROFESSIONNELLE

S'affirmer au travail n'est pas si simple. Affirmer son identité professionnelle et sa posture peut faire peur. Comment trouver le juste milieu pour être respecté tout en respectant les autres ?

S'affirmer est un talent utile pour trouver sa place et évoluer dans le monde du travail.

Cette formation vous permettra de repérer vos freins et d'obtenir les outils pour dépasser vos peurs. Vous apprendrez à vous positionner tout en apprivoisant votre stress. Vous pourrez ainsi présenter une image positive de vous-même et vous développerez votre confiance en vous.

### OBJECTIF PROFESSIONNEL

➤ Affirmer son identité professionnelle et son positionnement

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer une communication efficace et respectueuse
- Valoriser sa posture et son identité professionnelle
- Réduire le stress pour s'affirmer dans les situations avec enjeu

### PROGRAMME DE FORMATION

- Les mécanismes de la communication : le schéma de la communication, les différents types de langage, la communication non verbale, la communication non violente
- Affirmer son identité professionnelle et sa posture : Développer ses propres aptitudes à s'affirmer, définir sa posture dans ses missions, techniques d'affirmation de soi
- Réduire son stress : comprendre le fonctionnement du stress et des émotions, identifier ses stressors, techniques de respiration et de relaxation, combattre le stress et développer un état d'esprit positif

**Cette formation nécessite une implication personnelle.**

### DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

**Du 08 au 10 avril 2024**

**Autres dates et lieux sur demande**

#### DEVIS ET INSCRIPTIONS

✉ [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)

🌐 [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com)

📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX

☎ 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :  
Sandrine JOURDAIN

#### PUBLIC

Toute personne qui cherche à s'affirmer dans son milieu professionnel

#### PRÉREQUIS

Aucun

#### ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.

Contactez le référent handicap

#### MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours

3 x 7 heures soit 21 heures de formation

3 à 12 participants

En Intra et Inter entreprises et en individuel

1 formation réalisée minimum /an

Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, mises en situation, jeux de rôles, support de formation

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

#### MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

#### FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

#### TARIFS 2024

- Inter : 1280€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter



Tél. 06 09 84 00 20 / Site : [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com) / E-mail: [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)  
Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX  
SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / **Déclaration d'activité** enregistrée sous le numéro 75170280717  
auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.  
Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX