MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFP34	2 jour(s)	Coût non défini

Gagner en autonomie

OBJECTIFS

- Identifier les enjeux de l'autonomie
- Développer la confiance en soi
- Etre autonome dans la définition des priorités

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Les enjeux de l'autonomie

- Pour soi
- Pour son manager
- Pour son service

2- Conditions de l'autonomie

- Facteurs personnels et organisationnels favorisant ou freinant l'autonomie
- Les composantes de l'autonomie : compétence et motivation
- Evaluer son degré d'autonomie : analyse de ses tâches,savoir-faire et savoir-être
- Identifier les compétences nécessaires pour développer son autonomie

3- Acquérir une atitude assertive

- Les 4 types d'attitudes : passivité, manipulation, agressivité et assertivité
- Connaître son attitude spontanée
- Adopter une attitude facilitatrice face aux situations rencontrées
- Les méthodes d'assertivité
- Affirmer ses idées de manière claire
- Prendre confiance en soi pour aller spontanément vers l'autre
- Savoir établir une relation positive avec son interlocuteur
- Fluidifier ses modes relationnels en face-à-face et en groupe
- Echanger des signes de reconnaissance positifs

4- Prendre des initiatives dans son quotidien

- Analyser ses activités et savoir déterminer : l'urgent et l'important
- Etablir grâce à la matrice d'Eisenhower une priorisation de ses activités
- Repérer et prendre en compte les attentes de ses collègues ou de sa hiérarchie pour mieux les anticiper

TOUTES LES SESSIONS