

DESCRIPTION ATELIER : « JE M’AFFIRME AU TRAVAIL »

Pour qui ?

- Vous êtes face à un·e collègue toxique/négatif et vous vous suradaptez à lui·elle
- Vous allez débiter un nouveau job et voulez éviter de reproduire les mêmes erreurs qu'avant
- Vous ne savez pas vous affirmer face à votre manager
- Vous acceptez de plus en plus de tâches qui ne sont pas dans votre cahier des charges
- Vous aidez vos collègues et vous faites des heures supplémentaires sans les noter
- Vous acceptez que votre statut ne soit pas mis à jour après une formation/brevet ou nouvelle prise de responsabilité
- Des opportunités vous passent sous le nez
- Vous ne renégociez jamais votre salaire/conditions
- ...

Pourquoi ?

Vous souhaitez être bien dans votre job voire évoluer professionnellement et vous vous sentez bloqué·e. Et si le secret se nichait dans votre capacité à formuler ce que vous voulez de façon claire et cohérente ? S'affirmer au travail c'est d'abord une attitude, c'est se sentir libre et aligné·e avec soi-même. C'est dire non quand vous le pensez. C'est aussi communiquer de façon constructive et oser se positionner.

Comment ?

Au travers d'apport théorique et d'exercices pratiques en individuel ou en petits groupes, vous apprendrez entre autres à :

- Identifier votre place dans votre environnement de travail
- Analyser vos attitudes et votre communication
- Identifier les freins qui vous empêchent de vous affirmer
- Dire non simplement et efficacement
- Exprimer votre désaccord à travers un outil pratique

INFOS PRATIQUES

Quand : 13 mai 2023 de 9h à 17h

Où : voie9, Rue des Bosquets 31 – 1800 Vevey

Prix : 220.-

Taille du groupe : min. 6 max. 8 participant·e·s / UNE LISTE D'ATTENTE SERA OUVERTE EN CAS D'ATELIER COMPLET. D'AUTRES DATES SUIVRONT.

Compris dans le prix : double encadrement par une coach/formatrice d'adultes avec brevet fédéral spécialisée dans les transitions et vie et une coach certifiée/formatrice d'adultes spécialisée dans le développement de l'affirmation de soi ; café/thé à volonté

A prévoir de votre côté : repas du midi, cahier et stylos pour la prise de notes

Paiement : versement de la totalité du montant lors de la réservation ; remboursement total jusqu'à 2 semaines avant l'atelier en cas d'annulation ; à 50% jusqu'à 1 semaine avant l'atelier ; pas de remboursement en cas d'annulation dans les 7 jours avant l'atelier sauf sur présentation d'un certificat médical

Virement bancaire

IBAN : CH98 8080 8004 9975 3078 1

Sophie Perraudin

Avenue de la Gare 7

1800 Vevey

Inscription : contact@sophie-perraudin.ch