

Oser être soi au travail (1J)



Descriptif

« *Impose ta chance, serre ton bonheur, va vers ton risque. A force de te regarder, ils s'habitueront.* » - René Char

« Oser être soi » est un sujet vaste et complexe. Il est abordé ici dans le contexte spécifique du travail, sous un certain angle, celui de « trouver sa place... parmi les autres ». Chaque personne a ses spécificités. Il peut sembler difficile de pouvoir exprimer ce que l'on est dans des contextes contraignants. C'est aussi un défi qu'il est possible de relever pour déployer ses compétences et trouver plus d'épanouissement.

Cette journée de formation invite les participants à jeter un éclairage particulier sur les questions de l'affirmation de soi et du respect de soi, dans le contexte des relations de travail. Au travers des partages d'expériences et d'exercices pratiques, les participants revisitent les freins mais aussi les ressources dont ils disposent pour, à la fois s'autoriser à être vrai, mais aussi l'être en veillant à l'écologie des relations qui se nouent autour de soi et avec soi.

Objectifs

- Avancer dans la connaissance de soi, les forces et points de développement, identifier les leviers de changement et pistes d'évolution possibles ;
- Identifier son mode communicationnel ;
- Développer une meilleure compréhension de la dynamique des interactions ;
- Tenir compte des émotions au profit de l'expression constructive de soi et du respect de ses besoins ;
- Identifier les clés permettant de se sentir à sa place ;
- Prendre conscience des risques que l'on encourt à ne pas être soi au travail, pour pouvoir s'autoriser à... oser ;
- Mieux faire face à une situation qui a précédemment posé problème, en identifiant ses ressources personnelles.

Pour aller plus loin

- Revaloriser son estime de soi (1J)
- Trouver sa place dans sa nouvelle équipe (1J)