

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Développer son aisance professionnelle

### OBJECTIFS

- Se connaître pour valoriser ses qualités professionnelles
- Développer son aisance pour être en harmonie avec sa personnalité
- Valoriser ses qualités relationnelles et de communiquant

### PUBLIC

Tout public

### PROGRAMME

#### 1- Les composantes de l'aisance professionnelle

- Avoir un comportement adapté avec sa personnalité
- Être capable d'occuper son poste et d'y être reconnu
- Être à même d'exprimer sa pensée
- Être capable d'affronter les obstacles ou les oppositions

#### 2- Connaître sa personnalité pour s'épanouir professionnellement

- Mieux se connaître pour se positionner
- Identifier ses capacités relationnelles et de communication
- Identifier ses forces et faiblesses
- Déterminer son profil professionnel

#### 3- Maîtriser ses émotions et prendre du recul

- Connaître son émotivité et sa capacité à gérer ses émotions
- Être capable de prendre du recul pour garder la maîtrise de soi
- Savoir exprimer son point de vue avec calme et argumenter
- Être capable de mettre en perspectives les événements

#### 4- Développer son aisance relationnelle

- Savoir s'exprimer avec aisance et conviction
- Développer ses capacités à communiquer de manière naturelle et spontanée

### TOUTES LES SESSIONS