

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

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

## Gagner en autonomie

### OBJECTIFS

- Identifier les enjeux de l'autonomie
- Développer la confiance en soi
- Être 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 attitude 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