

SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
ASSERTIVITE	CASANOVA Charlène	05/12/2023	2	LEA Valérie	07/11/2025

# Programme Assertivité



**Durée :**

**Généralement sur 14H00 répartis sur 02 jours**



**Prérequis :**

**Aucun**



**Nombre de candidats :**

**04 à 12 candidats maximum par session pour préserver les bonnes conditions d'apprentissage.**



**Le mot assertivité vient de l'anglais « assertiveness ». Cela signifie la capacité à s'exprimer, à défendre ses droits, son opinion, sans empiéter sur ceux des autres. « L'assertivité, c'est d'abord un état d'être, un état d'esprit, une philosophie. Ce sont aussi des attitudes d'expression et d'affirmation de soi sur un mode serein, c'est-à-dire sur un mode de communication non violente, un langage corporel, verbal et paraverbal facilitant l'échange dans un esprit de coopération.**



**Lieu :**

**En intra entreprise**

**En inter à Convergence Formation**



**CONVERGENCE Formation – [www.convergence-formation.com](http://www.convergence-formation.com)**

Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES

2721 Chemin de St Claude  
06600 Antibes  
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557  
N° SIRET : 802936245 00033

66 B, Avenue Pierre de Coubertin  
06200 Nice  
N° CNAPS : FOP-006-2026-04-21-20251005754  
N° SIRET : 802936245 00041

SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
ASSERTIVITE	CASANOVA Charlène	05/12/2023	2	LEA Valérie	07/11/2025

## AVANT-PROPOS :

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Cette formation d'initiation aux premiers outils aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même. Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.



### Public

Cadre, manager, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles.



### Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour plus d'informations.



### Objectifs

- . Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer.
- . Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.
- . Solliciter les autres positivement.
- . Savoir critiquer avec justesse.



### Délai d'acceptation de la convention d'entrée en formation

Le candidat à la formation bénéficie de 14 jours pour acceptation de sa convention d'entrée en formation.



### Formateurs

Formateurs habilités, expérimentés, certifiés à la pédagogie adulte et spécialisés dans la gestion d'entreprise.



### Evaluation

Le participant complète un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises. L'obtention de l'attestation de réalisation est rendue possible lorsque le participant est présent à l'ensemble de la formation et a réussi les évaluations formatives proposées par le formateur.



### Méthodes pédagogiques

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Notre approche est active, elle est basée sur l'écoute et la prise en compte des besoins réels des personnes formées. Identification des problématiques individuelles. Alternance d'animations en plénière, sous-groupe et en individuel. Mises en situation. Travaux individuels de transposition. Construction de plan d'action pour le retour en entreprise/organisation.

CONVERGENCE Formation – [www.convergence-formation.com](http://www.convergence-formation.com)

Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES

2721 Chemin de St Claude  
06600 Antibes  
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557  
N° SIRET : 802936245 00033

66 B, Avenue Pierre de Coubertin  
06200 Nice  
N° CNAPS : FOP-006-2026-04-21-20251005754  
N° SIRET : 802936245 00041



SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
ASSERTIVITE	CASANOVA Charlène	05/12/2023	2	LEA Valérie	07/11/2025



## PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Contenu	Compétences visées
<b>Analyser ses qualités et ses limites comportementales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'approprier le concept d'assertivité</li> <li>- Reconnaître les manifestations de l'assertivité dans vos interactions</li> <li>- S'appuyer sur les notions d'image perçue et d'image projetée pour évoluer</li> <li>- Identifier et exploiter avec discernement ses zones de confort, de risque et de panique</li> </ul>
<b>Changer son système de réactions spontanées non-assertives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître ses réactions de passivité et apprendre à ne plus fuir la situation</li> <li>- Gérer son agressivité pour éviter de passer en force</li> <li>- Se positionner face à l'autre et ne plus user de la manipulation</li> <li>- Passer de la passivité, l'agressivité ou la manipulation à l'assertivité</li> <li>- Exercice : repérer le comportement assertif parmi plusieurs propositions de situations.</li> </ul>
<b>Développer et renforcer sa confiance en soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa communication en adaptant son positionnement relationnel</li> <li>- Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres</li> <li>- Nourrir l'estime et la confiance en soi pour consolider son assertivité</li> <li>- S'affirmer dans le respect des autres et de soi-même</li> <li>- Neutraliser l'impact des pensées négatives et maîtriser ses émotions</li> <li>- Intégrer les méthodes de renforcement de l'assertivité au quotidien : actions, vocabulaire de l'assertivité...</li> <li>- Exercice : recherche de pensées alternatives plus aidantes dans diverses situations types</li> </ul>
<b>Savoir gérer les critiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir les critiques justifiées avec recul</li> <li>- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté</li> <li>- Réagir à la critique : la neutraliser, reconnaître ses erreurs...</li> <li>- Formuler des critiques constructives sans blesser son interlocuteur</li> <li>- Jeux de rôle ou mises en situation : applications à des situations fictives ou réelles des méthodes exposées</li> </ul>
<b>Apprendre à dire non</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des bénéfices et enjeux à dire "non"</li> <li>- Formuler un refus clair</li> <li>- Expliquer vos raisons sans vous justifier</li> <li>- Rechercher une position gagnant-gagnant en négociant si nécessaire</li> <li>- Jeux de rôle ou mises en situation : applications à des situations fictives ou réelles des méthodes exposées pour refuser une demande</li> </ul>
<b>Désamorcer les situations conflictuelles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer le type de conflit auquel vous êtes confronté</li> <li>- Adopter la posture adéquate à la situation</li> <li>- Exprimer votre ressenti en verbalisant vos émotions</li> <li>- Identifier et lever les zones de blocage</li> <li>- Éviter l'escalade en instaurant une relation "adulte-adulte"</li> <li>- Reconnaître les techniques de manipulation et y faire face</li> <li>- Canaliser l'agressivité de l'autre</li> <li>- Gérer votre stress face à l'agression verbale</li> <li>- Jeux de rôle et simulations : pour gérer différentes situations conflictuelles</li> </ul>

CONVERGENCE Formation – [www.convergence-formation.com](http://www.convergence-formation.com)

Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES

2721 Chemin de St Claude  
06600 Antibes  
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557  
N° SIRET : 802936245 00033

66 B, Avenue Pierre de Coubertin  
06200 Nice  
N° CNAPS : FOP-006-2026-04-21-20251005754  
N° SIRET : 802936245 00041