

# FORMATION ASSERTIVITÉ ET AFFIRMATION DE SOI

Code : SA02

## SOFTSKILLS & PERFORMANCE



### Les enjeux pour votre organisation

Quand l'**assertivité** manque, on voit vite apparaître non-dits, maladresses, refus difficiles et critiques mal gérées. Résultat : tensions, décisions ralenties, énergie perdue.

En France, les conflits feraient perdre près de 3 heures par semaine aux salariés (Le Journal des Entreprises).

Sur le terrain, on entend souvent : « je veux être clair, sans froisser ». La formation sécurise des pratiques simples et transférables (communication claire, posture assertive, gestion des critiques, refus et limites, désamorçage des tensions, plan d'action).



### Après cette formation ?

À l'issue de la formation, vos managers et collaborateurs s'affirment avec une **posture** plus juste, sans tension inutile. Ils communiquent plus clairement, gèrent mieux les critiques et posent leurs limites en protégeant la relation.

- **Une communication** plus claire, même sur des sujets sensibles
- **Des refus et limites** exprimés sans crispation ni justification excessive
- **Une gestion** plus sereine des critiques et désaccords
- **Un climat d'équipe** plus stable, propice à l'**efficacité**



Programme en ligne



07 62 20 47 57  
contact@kepsom.com

Kepsom Formation  
254 rue Vendôme  
69003 Lyon



# PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Softskills &  
Performance



Module 1

## Comprendre son style relationnel

Jour 1



### Objectif : Identifier votre style relationnel

- Définition et principes de l'assertivité
- Différences entre assertivité, passivité, agressivité et manipulation
- Image perçue et image projetée
- Zones de confort, de risque et de panique dans la relation
- Impacts des styles relationnels sur les relations de travail



### Identification des écarts entre intention et perception

Module 2

## Transformer ses réactions non assertives

Jour 1



### Objectif : Adopter une posture assertive adaptée aux situations

- Mécanismes de la passivité, de l'agressivité et de la manipulation
- Réactions émotionnelles automatiques
- Repérage des comportements inadaptés en situation
- Principes de repositionnement assertif



### Reformulation assertive des réponses et comportements

Module 3

## Renforcer la confiance et l'estime de soi

Jour 1



### Objectif : Renforcer votre confiance et votre stabilité émotionnelle

- Estime de soi et confiance en soi : rôles et leviers
- Pensées limitantes et impact émotionnel
- Gestion des émotions dans la relation
- Actions et vocabulaire favorisant l'assertivité
- Alignement entre valeurs, besoins et comportements



### Travail sur les pensées alternatives



# PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Module 4

## Gérer les critiques avec assertivité

Jour 2



Objectif : Gérer les critiques sans vous déstabiliser

- Différencier critiques justifiées et injustifiées
- Accueil, neutralisation ou refus de la critique
- Formulation de critiques constructives
- Méthodes structurées de communication assertive



Entraînement aux méthodes DESC, disque rayé, édredon

Module 5

## Dire non et poser des limites

Jour 2



Objectif : Dire non et poser des limites claires

- Enjeux et bénéfices du refus
- Freins psychologiques à dire non
- Expression des besoins et du ressenti
- Recherche de solutions gagnant-gagnant
- Techniques de formulation assertive du refus



Construction de réponses assertives et négociées

Module 6

## Désamorcer les situations conflictuelles

Jour 2



Objectif : Désamorcer les tensions et conflits

- Types et phases du conflit
- Posture adulte-adulte
- Expression des émotions et du ressenti
- Techniques de désescalade
- Repérage et gestion des tentatives de manipulation
- Gestion du stress face à l'agression verbale



Simulations de résolution de conflit



## Modalités

<b>PUBLIC</b>	Tout public	<b>FORMAT</b>	Présentiel et distanciel
<b>PRÉREQUIS</b>	Aucun	<b>MODE</b>	Intra-entreprise
<b>TARIF</b>	Voir devis	<b>EFFECTIF</b>	de 2 à 12
<b>DURÉE</b>	2 jours	<b>HANDICAP</b>	Nous contacter

## Évaluation, suivi et délai d'accès

- ✓ **Évaluation des acquis** via, mises en situation et retours d'expérience.
- ✓ **Suivi post-formation** avec un **plan d'action personnalisé**.
- ✓ **Délai d'accès** : au plus tard 48 heures avant le début de la session.



## Méthodes et outils pédagogiques



Mise  
en pratique



Interaction  
et intelligence  
collective



Pédagogie active  
et participative



Outils ludiques  
et collaboratifs



Supports  
pédagogiques  
interactifs



## Profil formateur



- Des intervenants spécialistes de l'assertivité et des relations de travail, au plus près des réalités des managers et collaborateurs.
- Ils s'appuient sur vos situations réelles et font pratiquer des entraînements progressifs, en s'adaptant aux profils et au groupe.
- Ils vous font repartir avec des formulations prêtes à l'emploi et un plan d'action applicable dès le retour au poste.



## Financement

**Possibilité de prise en charge par les OPCO (intra) via agrément qualité.**  
**Merci de nous consulter pour plus d'informations.**

