

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





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





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

PUBLIC	Tout public	FORMAT	Présentiel et distanciel
PRÉREQUIS	Aucun	MODE	Intra-entreprise
TARIF	Voir devis	EFFECTIF	de 2 à 12
DURÉE	2 jours	HANDICAP	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.

