FORMATION 02 — DIRE CE QU'ON A À DIRE, SANS CASSER LA RELATION

Développer son assertivité

2 jours (14 heures), en présentiel

14 heures | **Présentiel** | **16 participants maximum** | **Formation non certifiante**

DURÉE	PARTICIPANTS	SESSIONS	PRÉREQUIS
2 jours	**16 maximum**	**À définir**	**Aucun**
14 heures, en présentiel	travail en binômes et trinômes	dates fixées avec vous	ouvert à tous publics

NOTRE ANGLE

Dans une organisation hiérarchisée, dire non, demander ou contredire engage plus qu'ailleurs. La formation part des phrases réelles que les stagiaires n'arrivent pas à dire, et les travaille jusqu'à ce qu'elles deviennent prononçables.

1. NATURE DE L'ACTION ET PUBLIC CONCERNÉ

Nature de l'action : action de formation au sens de l'article L. 6313-1 du Code du travail. Formation en présentiel, non certifiante.

Public visé : tous publics : managers, responsables d'équipe et futurs managers.

Prérequis : aucun prérequis.

2. OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

Objectif : à l'issue de la formation, les stagiaires auront repéré leurs réflexes sous tension et travaillé les phrases qu'ils peinent à prononcer, pour s'affirmer avec clarté et respect, y compris face à leur hiérarchie.

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- identifier son comportement dominant sous tension (passif, agressif, manipulateur, assertif) et ses déclencheurs ;
- exprimer une demande, un désaccord ou un refus de façon claire et respectueuse ;
- formuler et recevoir une critique sans se justifier ni attaquer ;
- affirmer sa position face à sa hiérarchie, ses pairs et ses collaborateurs.

3. PROGRAMME DÉTAILLÉ

01 **Ses réflexes sous tension**
Autodiagnostic des quatre comportements et repérage de ses déclencheurs personnels.

02 **La phrase qui coince**
Chaque stagiaire apporte, de façon anonymisée, une phrase qu'il n'arrive pas à dire (refuser, contredire, recadrer, demander). Elle est reformulée en binôme, puis testée devant le groupe.

03 **La boîte à outils**
Formulation en « je », méthode DESC, reformulation, disque rayé, gestion de la réaction de l'interlocuteur.

04 **Entraînement par scènes**
Situations du quotidien professionnel (refuser une urgence, contredire un supérieur, recadrer un ancien, négocier un délai) jouées en trinômes avec observateur et grille de lecture.

05 **Plan d'application**
Une situation réelle par stagiaire, avec la phrase préparée et la date prévue pour la tenir.

4. CE QUE LES STAGIAIRES EMPORTENT

- **Un carnet personnel de phrases prêtes à l'emploi**
- **Une grille d'auto-observation de ses réactions sous tension**
- **Un plan d'application à 30 jours**

5. DURÉE, ORGANISATION ET TARIF

Durée totale	2 jours (14 heures)
Modalité	En présentiel, en groupe
Effectif	16 participants maximum
Sessions	À définir
Tarif	Sur devis

6. MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic, jeux de rôle en trinômes avec observateur, scènes tirées des situations des stagiaires (anonymisées), retours du groupe et du formateur. La majorité du temps est consacrée à l'entraînement.

7. ÉVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

Évaluation des acquis : positionnement préalable, exercices pratiques et mises en situation en cours de formation, évaluation finale des acquis.

Sanction de la formation : en application de l'article L. 6313-7 du Code du travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Qualité : des questionnaires de satisfaction de la formation sont renseignés à chaud et à froid.

8. ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE ET CONTACTS

FORMATEUR

À définir

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE

Marie-Claude Breniaux

contact@ivdformation.com · 06 95 57 96 27

RÉFÉRENT HANDICAP

Guillaume Breniaux

guillaume@ivdformation.com · 06 73 06 07 78

9. MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Toutes nos formations nécessitent un entretien préalable pour remplir le recueil de vos besoins. Nous vous proposons ainsi un entretien téléphonique avec un conseiller en formation pour vous accompagner dans le choix et l'adaptabilité de votre formation.

Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation. L'inscription est effective après réception de la convention signée et le règlement de l'acompte (sauf en cas de subrogation).

10. FINANCEMENT

OPCO : les opérateurs de compétences (OPCO) travaillent avec IVD Formation. Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles selon les critères de prise en charge de chaque OPCO. Formation non certifiante, non éligible au CPF.

11. ACCESSIBILITÉ ET RÉFÉRENT HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve de l'adaptation des conditions de formation. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont avec le référent handicap, Guillaume Breniaux (06 73 06 07 78), afin de mettre en place les aménagements pédagogiques et techniques adaptés, dans un délai de réponse indicatif de 15 jours.

12. RÉCLAMATIONS

Toute réclamation relative au déroulement ou à la qualité de la formation peut être adressée par écrit à IVD Formation — contact@ivdformation.com — 07 87 41 93 45. IVD Formation s'engage à en accuser réception et à y apporter une réponse dans un délai indicatif de 15 jours.

13. PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

Les données personnelles des stagiaires sont collectées aux seules fins de l'organisation, du suivi et de la traçabilité de l'action de formation. Conformément au RGPD, chaque stagiaire dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation et d'opposition, qui s'exerce auprès de contact@ivdformation.com. Les scènes tirées des situations des stagiaires sont anonymisées.

INFORMATIONS SUR L'ORGANISME DE FORMATION

Organisme de formation	IVD Formation, marque de S.A.S. INITIATIVES Vente Directe, société par actions simplifiée au capital de 1 500 €, RCS Melun
Identifiants	SIRET : 818 919 359 00013 — SIREN : 818 919 359
Déclaration d'activité	N° 11 77 06019 77, enregistré auprès du préfet de la région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Certification Qualiopi	Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation, de l'accompagnement VAE et du bilan de compétences.
Contact	contact@ivdformation.com — 06 73 06 07 78 — www.ivdformation.com