

Renforcer son assertivité en situation professionnelle

Durée : 2 jours (14h)
Prix : Devis sur demande
Intra-entreprise, En présentiel

Osez vous affirmer avec confiance et sérénité : grâce à cette formation, développez une communication claire, respectueuse et impactante pour renforcer vos relations professionnelles et gagner en assurance.

Objectifs de la formation

- Identifier ses comportements spontanés en situation de communication (passif, agressif, assertif).
- Mobiliser les principes de l'assertivité pour exprimer clairement leurs besoins et opinions.
- Mettre en œuvre des techniques de communication assertive dans des situations professionnelles variées.
- Réguler les tensions et poser des limites avec assurance, tout en respectant leurs interlocuteurs.

Public visé et Prérequis

- Tout professionnel souhaitant être plus à l'aise et plus affirmée dans la relation aux autres
- Aucun prérequis

Organisation de la formation

- **Avant la formation** : Questionnaire préalable des attentes et des besoins des apprenants
- **Méthode pédagogique** : Majoritairement actives : 70% de pratique et 30% d'apports théoriques
- **Moyens pédagogiques** : Outils pédagogiques utilisés : mise en situation, jeux de rôle, quizz
- **Moyen d'encadrement** : L'encadrement sera assuré par la formatrice référente, efficacité professionnelle, communication, gestion du stress et management.

Programme

Jour 1 – Comprendre et analyser ses comportements

- Définition et utilité de l'assertivité.
- Les 3 styles de communication : passif, agressif, assertif.
- Mesurer les effets de ses comportements sur son entourage professionnel.
- Identifier sa « photographie assertive » : autodiagnostic, comportements limitants.
- Les jeux relationnels : triangle dramatique (Sauveur / Victime / Persécuteur).
- Outils : auto-évaluation, brainstorming, analyse de situations.

Jour 2 – Développer et pratiquer l'assertivité

- Les leviers d'une communication efficace : écoute active, verbal et non verbal, gestion des émotions et du stress.
- Exprimer ses besoins et poser ses limites avec respect.
- Dire non, recevoir et donner une critique constructive.
- Utiliser les outils pratiques : DESC, CNV, disque rayé, technique du brouillard.
- Outils : mises en situation, jeux de rôles, débriefings collectifs.

Moyens de suivi et de sanction de la formation

- **Méthodes d'évaluations** : Évaluations formatives tout au long du parcours (debriefing personnalisé, tests quizz) pour valider les acquis des apprenants. Enquête de satisfaction individuelle à chaud. Bilan oral et plan d'action personnalisé le dernier jour de la formation. Bilan final de la formation remise à l'entreprise
- **Suivi de l'exécution** : Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- **Sanction** : Certificat de réalisation et attestation de fin de formation individuelle remis en fin de formation

Tarif et possibilité de financement

Pour toute élaboration de devis adapté à vos conditions, veuillez nous contacter directement. Une prise en charge financière partielle ou totale peut être obtenue auprès de votre OPCO, FAF (AGEFICE, FIF-PL...)

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour les personnes en situation de handicap, Lucile O'Rourke et Malvina Clément sont les référentes handicap. Un entretien téléphonique ou par visioconférence peut être mis en place sur demande avant l'entrée en formation, afin de définir précisément les besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e, Les moyens pédagogiques et techniques peuvent être adaptés et modulés en fonction des besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e dans le respect des objectifs de formation visés.

Inscription, Délais d'accès et Contact

Contactez Yasmine RAKIC à yrakic@gmail.com ou au 06 37 12 88 89 en indiquant vos coordonnées, l'intitulé de la formation souhaitée, le nombre d'apprenants à former et la date souhaitée d'entrée en formation, a minima 21 jours ouvrés (ou 3 semaines) avant la date souhaitée d'entrée en formation.

REF : PRO001-V1- MAJ 05/09/2025