

# *S'affirmer sans s'imposer : la posture assertive au service de la relation*

Durée : 2 jours (14h)

Tarif : Sur devis

En présentiel INTER-entreprise

Lieu : Sète et Montpellier

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Cette formation aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles et favorise un mieux-être en entreprise.

## Objectifs de la formation

- Identifier son style relationnel dominant en situation de communication.
- Utiliser des techniques de communication assertive pour exprimer un besoin, un désaccord ou une demande de manière claire et respectueuse.
- Réguler ses réactions émotionnelles en situation de tension.
- Adopter une posture assertive face à une situation professionnelle complexe, exigeantes ou sensibles.

## Public visé et Prérequis

- Salariés d'entreprises, travailleurs indépendants
- 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.

# Contenu

## Jour 1 – Découvrir et expérimenter l'assertivité

- Les styles relationnels
- États du Moi et décryptage des transactions
- Comprendre ses déclencheurs émotionnels
- Techniques simples pour se réguler
- Fondamentaux de la communication assertive

## Jour 2 – S'affirmer dans des situations réelles

- Désamorcer tensions et malentendus
- Comprendre les jeux psychologiques (Karpman)
- Dire non, poser un cadre, clarifier les attentes
- Travailler posture, voix, alignement
- Ancrer ses ressources et renforcer son impact

## Élaboration d'un plan d'actions individuel

## 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 individuelle de fin de formation remis en fin de formation, attestation sur la base des évaluations formatives incluant les soft skills.

## 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](mailto: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