
Programme de Formation

Assertivité : acquérir les bases pour s'exprimer avec assurance - niveau 1

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne désireuse de renforcer sa capacité à communiquer de manière affirmée, en préservant des relations équilibrées dans un cadre professionnel.



Objectifs pédagogiques

- Identifier les mécanismes de l'assertivité pour adopter une posture relationnelle affirmée.
- Intégrer les principes d'une communication équilibrée, respectueuse de soi et des autres.
- Mettre en œuvre des techniques concrètes pour s'exprimer avec assurance et sérénité.
- Renforcer la qualité de ses échanges professionnels grâce à une affirmation de soi constructive.



Description

Jour 1

Matin : Explorer les fondamentaux de l'assertivité

Définir l'assertivité : notions clés, enjeux et contexte d'application.

Identifier les différentes postures relationnelles : fuite, manipulation, agressivité, affirmation de soi.

Analyser les impacts de chaque posture sur les échanges professionnels.

Réaliser un autodiagnostic pour repérer son style de communication.

Après-midi : Identifier ses ressources et ses freins

Prendre conscience de ses croyances limitantes et de leurs effets.

Reconnaître ses points d'appui pour construire une posture affirmée.

Expérimenter des techniques de sortie progressive de sa zone de confort.

S'entraîner à adopter une attitude proactive et responsabilisante.

Jour 2

Matin : S'exprimer avec clarté et confiance

Formuler une demande ou un refus de manière structurée et bienveillante.

Poser ses limites avec diplomatie et fermeté.

Gérer les situations tendues avec une posture assertive : posture, langage, écoute.

Après-midi : Consolider ses compétences relationnelles

Pratiquer l'écoute active et la reformulation.

Accueillir et répondre aux critiques avec discernement.

Se positionner avec assurance face à différents interlocuteurs et contextes.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Supports pédagogiques numériques remis aux participants, adaptés au contexte professionnel.
- Dispositifs pédagogiques variés mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.