
Programme de Formation

Assertivité : s'affirmer face aux situations complexes - niveau 2

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels souhaitant renforcer leur posture assertive et leur aisance relationnelle dans des situations complexes ou à fort enjeu.



Objectifs pédagogiques

- Approfondir les techniques d'assertivité pour renforcer sa posture dans des contextes sensibles.
- Mobiliser ses ressources internes pour rester positif, stable et convaincant en situation difficile.



Description

Jour 1

Matin : Consolider sa posture assertive

Revoir les fondamentaux et ajuster ses pratiques.
Identifier et corriger ses comportements non assertifs persistants.
Clarifier ses intentions et ses limites dans l'interaction.

Après-midi : Gérer les émotions et mobiliser ses ressources

Identifier ses émotions et comprendre leur rôle dans la communication.
Techniques de gestion émotionnelle : respiration, ancrage, auto-apaisement.
Visualisation positive et programmation mentale.
Pratique guidée de relaxation et d'activation de ressources personnelles.

Jour 2

Matin : S'affirmer dans les échanges complexes

Gérer les tentatives de manipulation ou les propos déstabilisants.
Exprimer un désaccord ou une critique constructive sans agressivité.
Développer sa force de conviction : posture, gestuelle, clarté, humour.

Après-midi : Construire son style relationnel et s'engager

Valoriser sa singularité dans l'échange : identité, valeurs, atouts.
Clarifier les enjeux personnels et professionnels dans les situations difficiles.
Élaborer un contrat personnel de progression et de réussite.



Prérequis

Avoir suivi un premier niveau d'assertivité ou posséder une expérience équivalente en communication interpersonnelle.



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

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont 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.