

 <p>Les ressources humaines au service de vos performances</p>	REF RH015 Programme : Maitrise et affirmation de soi – Développer son assertivité	
	Diffusion	Version 002

Public concerné

Collaborateurs, managers ou toute personne confrontée à des situations relationnelles délicates ou à des interlocuteurs difficiles.

Pré requis

Pas de prérequis spécifique

Objectif pédagogique global

Permettre aux participants de développer leur assertivité afin de s'exprimer avec assurance, gérer les comportements difficiles et renforcer la qualité de leurs relations professionnelles.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier son style relationnel et ses modes de réaction
- Adopter une communication assertive dans ses relations professionnelles
- Gérer les comportements passifs, agressifs ou manipulateurs
- Exprimer ses besoins, formuler des critiques et répondre aux objections avec assertivité

Durée et organisation

Durée : 1 jour – 7 heures

Horaires : 9h/12h30 et 13h30/17h

Organisation : Présentiel / Distanciel / Intra / Inter

Taille du groupe : 4 personnes minimum, 10 maximum

Dates : Tous les 2èmes vendredis des mois pairs

Modalités d'organisation

Analyse préalable du besoin :

- Entretien avec le commanditaire
- Questionnaire préalable
- Adaptation des cas pratiques

Positionnement en début de formation

- Questionnaire d'auto-évaluation
- Recueil des attentes
- Sondage interactif

Lieux

Aix en Provence, Venelles, Marseille, Meyrargues

 <p>Les ressources humaines au service de vos performances</p>	REF RH015 Programme : Maitrise et affirmation de soi – Développer son assertivité	
	Diffusion	Version 002

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des adaptations pédagogiques peuvent être mises en place sur demande.

Délai d'accès

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la session (ou selon organisation interne).

Convocation et questionnaire de positionnement envoyés en amont.

Tarifs

Frais pédagogique compris

INTRA : 1400€ HT

INTER : 350€ HT par jour et par stagiaire

Contact : contact@aidenconseil.com

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Mises en situation
- Jeux de rôle
- Analyse de pratiques
- Débriefings collectifs

Moyens techniques

Présentiel : salle équipée, paperboard, supports pédagogiques

Distanciel : plateforme de visioconférence, supports numériques

Modalités d'évaluation

Évaluation en début de formation : questionnaire de positionnement

Évaluation pendant la formation : observation et feedback

Évaluation finale : mise en situation ou quiz

Sanction de la formation

Attestation de formation remise en fin de session.

Moyen d'encadrement (formateur)



Votre intervenante : Elisabeth Wascheul
 24 ans d'expérience en entreprise - 16 ans en tant que consultante formatrice indépendante
 Master en Coaching et stratégie du changement
 Formation de formateur
 Formée à : Analyse Transactionnelle, PNL, MBTI, CNV
 Sophrologue et hypnothérapeute

 <p>Les ressources humaines au service de vos performances</p>	REF RH015 Programme : Maitrise et affirmation de soi – Développer son assertivité	
	Diffusion	Version 002

Déroulé / contenu de la formation

Module 1 – Identifier son style relationnel

- Identifier son mode de fonctionnement relationnel
- Repérer les comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Analyser les impacts de ces comportements sur soi et sur les autres
- Identifier ses axes de progression

Module 2 – Développer une communication assertive

- Comprendre les principes de l’assertivité
- Adopter une posture adaptée dans la relation
- Développer la confiance en soi dans les échanges
- Sortir des comportements “réflexes”

Module 3 – Gérer les comportements difficiles

- Identifier les comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- Adapter sa communication face à ces comportements
- Utiliser des techniques pour désamorcer les tensions
- Maintenir une posture professionnelle

Module 4 – S’exprimer avec clarté et assertivité

- Formuler une critique constructive (méthode DESC)
- Exprimer ses besoins et ses attentes
- Savoir dire non de manière adaptée
- Développer sa capacité de réponse (répartie, positionnement)

Module 5 – Faire face aux critiques et renforcer sa confiance

- Accueillir une critique de manière constructive
- Répondre aux objections et aux reproches
- Développer sa confiance en soi
- Transformer les difficultés en leviers de progression
- Élaborer un plan d’action individuel