

## Assertivité - S'affirmer dans ses relations professionnelles (2 jours)

*Notre formation sur l'assertivité vous permet de maîtriser l'art de l'affirmation de soi, essentiel pour évoluer sereinement dans le milieu professionnel. À travers quatre modules, vous apprendrez à connaître et utiliser les clés de l'assertivité, renforcer votre estime de soi, développer votre intelligence relationnelle, et gérer efficacement les tensions et conflits. Enrichie de réflexions collectives, d'exercices pratiques et de tests personnalisés, cette formation vous apportera les outils nécessaires pour vous affirmer avec confiance et naviguer avec aisance dans vos relations professionnelles.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant développer ses compétences en management et communication

### Prérequis

- Aucun prérequis

### Accessibilité et délais d'accès

Présentiel / Distanciel (sur demande)

Intra

Accessible

### Qualité et indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des apprenants.

## Objectifs pédagogiques

- Savoir être assertif et poser ses limites
- Gérer l'estime de soi (confiance en soi, image de soi, amour de soi)
- Développer son intelligence relationnelle
- Utiliser des techniques assertives dans un contexte de tensions ou conflits

## Contenu de la formation

- Module 1 – Être assertif
  - Connaître les valeurs et l'utilité de l'assertivité
  - Connaître les clés de l'assertivité
  - Comprendre comment utiliser l'assertivité
  - Comprendre la puissance du non
  - Savoir imposer ses limites
  - Réflexion collective : échanger sur les intérêts d'utiliser l'assertivité dans ses relations professionnelles
- Module 2 – L'estime de soi en milieu professionnel
  - Définir la notion d'estime de soi
  - Mieux se positionner dans l'entreprise et valoriser son rôle
  - Identifier le syndrome de l'imposteur et s'en débarrasser
  - Faire valoir sa légitimité en contexte professionnel
  - Test de personnalité individuel : auto-évaluation personnelle sur son niveau d'estime de soi en contexte professionnel
- Module 3 – Développer son intelligence relationnelle pour gagner en affirmation de soi
  - Identifier les schémas « Victime/Persécuter/Sauveur »
  - Utiliser la responsabilisation
  - Savoir établir une relation égalitaire par l'analyse transactionnelle
  - Savoir utiliser les biais cognitifs et les relations gagnants/gagnants
  - Exercice : Par groupe de trois, identifier les schémas « Victime/Persécuter/Sauveur » et les biais cognitifs à travers des études de cas
- Module 4 – Utiliser l'assertivité pour gérer des tensions et des conflits
  - Identifier et reconnaître les composantes d'un conflit
  - Connaître les techniques assertives pour gérer un conflit
  - La CNV (Communication Non-Violente) : un outil assertif pour désamorcer les tensions
  - Exercice : mise en pratique de l'outil de la CNV par groupe de trois

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique se compose d'intervenants formés et experts. Ils ont tous une expérience managériale en entreprise, ainsi qu'une expérience de formation terrain en entreprise.

### Moyens pédagogiques et techniques

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Exercices de réflexion sur ses pratiques
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation (formative et sommative)
- Certificat de réalisation de l'action de formation
- Séances de coaching individuel post-formation (en option)

**Prix :** Sur devis