

Assertivité : s'affirmer dans son environnement professionnel

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir à travailler sereinement. Dans une relation client ou dans sa relation professionnelle avec ses collaborateurs, l'assertivité est nécessaire dans la communication.

Les techniques de l'assertivité que vous allez apprendre lors de cette formation permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même.

Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.

Cette formation d'initiation aux premiers outils aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles, mais aussi personnelles.

Durée: 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité : Au sein de Noitulos / solutionN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.

Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : contact@noitulos-solution.com

Objectifs pédagogiques

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse

Contenu de la formation

- **IDENTIFIER SON PROFIL ASSERTIF EN CONTEXTE PROFESSIONNEL**
 - Comprendre son mode de fonctionnement
 - Identifier ses comportements inefficaces
 - Sortir de sa zone de confort, faire des expériences mesurées dans la zone de risque
 - Développer l'affirmation de soi : devenir assertif
- **LES COMPORTEMENTS QUI PERTURBENT : SAVOIR Y FAIRE FACE**
 - Désamorcer l'agressivité
 - Agir face à la passivité
 - Éviter les pièges de la manipulation
- **ANTICIPER ET GÉRER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES ET LES CRITIQUES**
 - Améliorer ses relations professionnelles avec hiérarchie, collègues, collaborateurs
 - Gérer les situations délicates
 - Comprendre les bienfaits de l'empathie et privilégier les relations authentiques

- **FORMULER UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE**
 - Préparer sa critique
 - Différencier l'émotion originelle de l'émotion primaire
 - S'expliquer avec la méthode DESC
- **DIRE NON AVEC ASSERTIVITÉ**
 - Dire non lorsque c'est nécessaire
 - Apprendre à se protéger en se respectant
- **EXERCICES PRATIQUES**

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

BALS Olivier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation

[Taux de satisfaction client consultable en ligne](#)

Mise à jour le 15/05/2025