
Programme de Formation

Formation Communication Assertive - Assurance et Respect

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Profils concernés :
Professionnels souhaitant développer leurs compétences dans ce domaine, managers, collaborateurs, consultants, toute personne concernée par cette thématique dans son activité.
Cette formation s'adresse à vous si :

- Vous souhaitez acquérir de nouvelles compétences
- Vous devez répondre à des exigences professionnelles
- Vous voulez évoluer dans votre fonction
- Vous cherchez à améliorer vos pratiques



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondements de l'assertivité et ses bénéfices dans les relations professionnelles
- Identifier son profil de communication et ses axes de progression
- S'affirmer avec respect dans les situations délicates sans agressivité ni passivité
- Exprimer ses besoins, poser des limites et formuler des demandes claires
- Recevoir et formuler des critiques de manière constructive



Description

Module 1 : Comprendre l'assertivité et son profil de communication (3h30)

Objectif opérationnel : Identifier ses modes de communication habituels et leurs impacts

- Définition de l'assertivité : s'affirmer dans le respect de soi et des autres
- Les quatre attitudes relationnelles : passivité, agressivité, manipulation, assertivité
- Auto-diagnostic : identifier son profil dominant et ses déclencheurs
- Les droits assertifs fondamentaux : dire non, changer d'avis, ne pas savoir, demander
- Bénéfices de l'assertivité : relations apaisées, confiance en soi, efficacité professionnelle
- **Mise en pratique : Test de positionnement et analyse de situations personnelles vécues**

Module 2 : S'affirmer dans les situations courantes (3h30)

Objectif opérationnel : Exprimer ses opinions et ses besoins avec clarté et respect

- Oser prendre la parole : dépasser la peur du jugement et de la confrontation



- Formuler une demande claire : méthode DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conséquences)
- Dire non sans culpabiliser : techniques du disque rayé, du brouillard, de l'édredon
- Exprimer un désaccord constructif : distinguer les faits des opinions et des émotions
- Accepter et formuler des compliments : sortir de la fausse modestie
- **Mise en pratique : Jeux de rôle sur des situations courantes - demande de ressources, refus d'une sollicitation**

Module 3 : Gérer les situations difficiles avec assertivité (3h30)

Objectif opérationnel : Maintenir une posture assertive face aux comportements déstabilisants

- Face à l'agressivité : désamorcer sans contre-attaquer ni se soumettre
- Face à la manipulation : identifier les techniques et y répondre sereinement
- Face à la passivité de l'autre : encourager l'expression sans forcer
- Recevoir une critique : accueillir, questionner, répondre sans se justifier
- Formuler une critique constructive : méthode du feedback sandwich et ses limites
- **Mise en pratique : Mises en situation filmées sur des cas complexes avec débriefing collectif**

Module 4 : Ancrer l'assertivité au quotidien (3h30)

Objectif opérationnel : Développer une posture assertive durable dans son environnement professionnel

- Le langage corporel assertif : posture, regard, voix, gestes
- Gérer ses émotions en situation de tension : techniques de recentrage rapide
- Adapter son assertivité au contexte : hiérarchie, pairs, clients, fournisseurs
- Construire des relations de confiance durables grâce à l'assertivité
- Plan de développement personnel : identifier ses priorités d'entraînement
- **Livrable : Plan d'action individuel avec 3 situations cibles et stratégies de communication**



Prérequis

Aucune connaissance préalable du sujet n'est requise. Être à l'aise avec l'utilisation d'un ordinateur.



Modalités pédagogiques

Pédagogie active : autodiagnosics, mises en situation filmées, jeux de rôle. Travail sur les situations réelles des participants. Feedback personnalisé. Plan d'action individuel.



Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation équipée. Support de cours. Matériel pédagogique adapté.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluation des acquis (exercices, quiz)
- Mise en situation pratique
- Évaluation de satisfaction
- Attestation de fin de formation



Informations sur l'admission

Inscription jusqu'à 14 jours avant le début. Délai : 2 à 4 semaines.



Informations sur l'accessibilité



Formation accessible aux PSH. Contact référent handicap : referent.handicap@akademiaformation.com