

Formation

## Affirmation de soi et assertivité

S'affirmer dans ses relations professionnelles en toute situation

★★★★★ 4.6 (14 avis)

Avis (1)

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

### Public

Tout collaborateur souhaitant s'affirmer et travailler sereinement avec son environnement professionnel.

### Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Identifier votre profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre votre mode de fonctionnement,
- Identifier vos comportements inefficaces,
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

### 2. Analyser vos comportements en situation professionnelle et leurs conséquences

- Mesurer les effets de vos comportements sur votre entourage professionnel,
- Cerner les caractéristiques et les avantages d'un comportement assertif,
- Comprendre vos propres obstacles à l'affirmation de soi.

### 3. Mieux vous affirmer

- Oser être vous-même et vous faire confiance,
- Adopter une attitude assertive,
- Vous dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation,
- Transformer vos points faibles en atouts,
- Savoir dire oui... et non ! Prendre du recul.

#### 4. Etablir des relations professionnelles sereines et constructives

- Respecter les règles du jeu des relations professionnelles,
- Faire et recevoir des critiques avec assertivité,
- Savoir quand et comment négocier pour maintenir des relations efficaces,
- Garder la maîtrise des contacts avec les interlocuteurs extérieurs.

#### 5. Positiver

- Positiver les difficultés,
- Faire taire les voix négatives qui vous découragent,
- Savoir vous ressourcer.

#### 6. Agir et réagir efficacement en situation délicate

- Analyser et gérer les relations difficiles,
- Lever les situations de blocage,
- Savoir écouter,
- Être ferme tout en restant constructif,
- Vous faire comprendre.

### Objectifs

- Etablir des relations positives et constructives avec votre environnement professionnel,
- Pratiquer l'assertivité pour créer et entretenir des relations efficaces,
- Mieux gérer votre relation aux autres,
- Gagner en assurance, gérer au mieux les tensions,
- Ajuster votre comportement à celui des autres avec plus d'assurance.

### Modalités pédagogiques

- Autodiagnostic de vos relations interpersonnelles,
- Entraînement intensif avec des exercices permettant de développer votre assertivité,
- Travail sur les situations vécues par les participants,
- Échanges avec le groupe et conseils personnalisés.

### Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

### Prochaines sessions inter

#### Paris

22-23 mai 2025

16-17 juin 2025

7-8 juillet 2025

11-12 septembre 2025

13-14 octobre 2025

17-18 novembre 2025

8-9 décembre 2025

### Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/affirmation-de-soi-assertivite>