



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :  
**Actions de formation**

# Développer une attitude assertive

Réf. : FAFPF2213

## Public

- Toute personne souhaitant trouver sa place dans un échange et s'affirmer de façon positive et respectueuse

## Prérequis

- Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître
- Identifier et développer son potentiel assertif
- Améliorer la confiance en soi
- S'appuyer sur une méthodologie d'entretien pour faire face à des situations difficiles

## Bénéfices attendus

- Construire des relations harmonieuses
- S'affirmer avec aplomb
- Être acteur de ses relations

## Programme

### L'affirmation de soi

- Ce qu'est l'affirmation de soi
- Les freins à l'affirmation et les circonstances dans lesquelles ils apparaissent
- Les conditions et leviers pour parvenir à s'affirmer davantage
- Les comportements clés en relation
- Comment ils se manifestent (caractéristiques)
- Quels effets et impacts sur soi-même, l'autre et le groupe (conséquences)

### L'attitude assertive

- S'ajuster à ses interlocuteurs
- Se mettre en valeur, valoriser ses interlocuteurs et son discours

### La communication verbale et les techniques de communication

#### Les leviers pour s'affirmer simplement dans une relation et les méthodologies d'entretien pour mener des échanges constructifs :

- Conduire des réunions
- Formuler une demande, émettre une critique, dénoncer un dysfonctionnement
- Dire stop, dire non, différer une réponse
- Accueillir un compliment, reconnaître un effort, recevoir une critique, savoir remercier
- Répondre à une demande, formuler une critique, traiter une objection

### Les règles de la communication non violente

- S'exprimer de façon sereine
- Gérer un conflit : les étapes pour en sortir

## Evaluation et suivi

- Feuille de présence, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation
- Mesure formative (test de positionnement, capitalisations et validation des acquis)

## Durée et modalités

- Formation groupe en présentiel ou distanciel
- Durée : 2 jours
- Heures : 14 heures
- Dates et lieu : nous contacter
- Intervenante

## Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, pratique et participative qui s'appuie sur l'expérience, le vécu et les besoins des participants

- *Autodiagnostic pour évaluer son profil relationnel dominant et identifier ses propres mécanismes*
- *Livret d'exercices et de prise de notes*
- *Temps de réflexion et alternance d'apports théoriques, méthodologiques et pratiques*
- *Entraînements à la conduite d'entretiens spécifiques*
- *Analyse des mises en situation afin d'en tirer des conclusions sur les "à faire / à éviter"*
- *Retours et échanges pour identifier ses points forts et ses axes de progrès*
- *Conseils personnalisés*
- *Récapitulatif des points clés à retenir*
- *Mémo pédagogique de formation, à la demande des stagiaires*

*Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation.*

## Délais d'accès à la prestation

- **FORM'ALLIANCE** s'engage à proposer une ou des dates de sessions sous un délai de 30 jours

## Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap, nous contacter

## Coût

- 1 800,00 € pour un groupe de 2 à 6 personnes