



Formation **ASSERTIVITÉ** **S'affirmer avec justesse et sérénité**

Se respecter et trouver sa place !

Trouvez le juste équilibre entre respect de soi et respect des autres. Apprenez à exprimer vos besoins, à désamorcer les tensions et à gagner en assurance pour agir avec authenticité dans votre environnement professionnel.

✓ **Objectif final de la formation**

→ À l'issue de ces 2 jours, vous disposerez d'une vision claire de vos forces et d'outils concrets pour communiquer sans crainte. Vous saurez transformer vos désaccords en échanges constructifs et agirez avec une confiance renouvelée.

Conseillée à :

Toute personne souhaitant travailler sereinement avec son environnement professionnel et s'affirmer davantage.






Objectifs :

- Développer votre confiance personnelle en comprenant les leviers de l'estime de soi.
- Réagir avec efficacité face aux comportements passifs, agressifs ou manipulateurs.
- Oser dire les choses avec diplomatie grâce à l'utilisation du "Je" et aux méthodes de critique constructive.
- Mieux gérer vos émotions et celles de vos interlocuteurs pour traiter les désaccords sereinement.
- Bâtir un parcours d'évolution réaliste pour muscler votre assurance au quotidien.

Prérequis :

Aucun.

Méthodes pédagogiques

-  Démonstrations & Analyse : décryptage des mécanismes de l'estime de soi et des jeux relationnels.
-  Autodiagnostic & Réflexion : temps d'introspection pour identifier ses propres freins et "petites voix" négatives.
-  Laboratoire de situations : échanges autour de cas réels apportés par les participants : "Comment aurais-je pu réagir autrement ?"
-  Ateliers Pratiques : exercices de reformulation pour transformer ses tournures de phrases et s'entraîner à la méthode DESC.
-  CheatSheet "Assertivité" : votre guide de survie incluant la méthode DESC et les clés pour répondre à une critique destructive.





Programme

1. Les Fondations : Assertivité et Estime de Soi

Comprendre le comportement assertif et identifier les 3 attitudes non-assertives.

Autodiagnostic : repérer ses propres freins et leviers d'affirmation.

Maîtriser les boucles de l'Estime de Soi pour renforcer son identité.

2. Lever les Freins : Libérer son Potentiel

Identifier ses croyances limitantes, ses peurs et l'impact des "ruminations".

Comprendre comment nos jugements conditionnent nos actions.

Muscler sa confiance en s'appuyant sur ses réussites et ses qualités.

3. Faire face aux comportements difficiles

Identifier et désamorcer les "dragons" de la passivité, l'agressivité et la manipulation.

Gérer les émotions (les siennes et celles de l'autre) et cultiver l'empathie.

Transformer ses déclencheurs émotionnels en atouts professionnels.

4. Communiquer avec Impact

Pourquoi et comment utiliser le "Je" pour exprimer ses besoins clairement.

Éviter le "Tu qui tue" en situation de crise.

Pratiquer la méthode FOS/DESC pour formuler des critiques constructives.

5. Recevoir et Transformer la critique

Apprendre à ne plus faire des critiques une affaire personnelle.

Distinguer la critique constructive de la dévalorisation.

Utiliser les filtres de neutralité pour réagir avec recul et professionnalisme.

6. Muscler sa confiance en soi et réparer l'estime de soi

Construire son propre Plan d'Action.

Compétences visées :

Aborder la vie professionnelle avec plus d'assurance.

Renforcer sa vision positive de soi et des autres.

Durée : 2 jours en présentiel (ou distanciel)

Tarifs

Inter-entreprises : 1000€ HT

Intra-entreprise : 2500€ HT

