

## S'affirmer avec une communication assertive

**Public :** Toute personne souhaitant gagner en assurance dans ses échanges professionnels.

**Prérequis :** Aucun.

**Durée :** 1 jour (7 heures).

**Objectifs :** À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les principes de l'assertivité
- Identifier ses comportements relationnels
- S'exprimer avec clarté et confiance
- Savoir dire non et poser des limites
- Gérer les situations difficiles avec assertivité

### Programme :

---

#### Comprendre les styles de communication

- Passivité, agressivité, manipulation, assertivité
- Les impacts de chaque posture
- Les enjeux dans le contexte professionnel

→ Auto-diagnostic des comportements

#### Identifier ses freins à l'affirmation de soi

- Les croyances limitantes
- Les peurs (conflit, jugement...)
- Les situations à risque

→ Travail individuel et échanges

#### S'exprimer avec assertivité

- Formuler un message clair
- Exprimer un besoin ou un désaccord
- Utiliser des formulations adaptées

→ Exercices pratiques

#### Dire non et poser des limites

- Savoir refuser sans culpabiliser
- Argumenter de manière constructive
- Gérer les demandes excessives

→ Jeux de rôle

### **Gérer les situations tendues**

- Réagir face à un interlocuteur difficile
- Désamorcer une situation conflictuelle
- Maintenir une posture assertive

→ Mise en situation globale

### **Livrables**

- Grille des styles de communication
- Outils de formulation assertive
- Fiche mémo “s’affirmer efficacement”

### **Méthodes pédagogiques :**

Mises en situation

Exercices pratiques

Feedback personnalisé

### **Modalités d'inscription :**

L’inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

### **Modalités d'évaluation :**

Auto-positionnement initial et final

Exercices pratiques tout au long de la formation

Questionnaire de validation des acquis