

# S'affirmer avec aisance en développant son assertivité

Développement personnel et efficacité professionnelle Management d'équipe / Leadership - 2025

## La formation en résumé

Adopter un comportement assertif au travail, c'est gagner en **confiance en soi** et **s'affirmer** tout en respectant son environnement et les autres. L'assertivité permet de communiquer sans passivité, sans agressivité et donc sur une base de bienveillance et de respect mutuel.

Etre assertif est une **clé de réussite importante** aujourd'hui. Cette formation vous permettra de développer une attitude assertive afin de **vous affirmer** positivement dans vos relations professionnelles. Vous apprendrez à exprimer vos souhaits, savoir dire non, faire face aux critiques ou aux tensions du quotidien.

### Objectifs :

- S'exprimer de façon sereine et constructive
- S'exprimer clairement par rapport à ses attentes dans une relation donnée
- S'affirmer dans le respect des intérêts mutuels

### Participants :

Toute personne souhaitant développer son assertivité pour accroître son efficacité relationnelle

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Le contenu

### Identifier les 4 comportements humains

- La fuite
- La manipulation
- L'agressivité
- L'assertivité

### Comprendre les enjeux de l'assertivité

- Mieux se connaître dans les différents aspects de son comportement
- Cohérence et congruence dans la communication non-verbale
- S'appuyer sur des ressources fiables ; connaître ses zones de confort et d'inconfort

### Entretenir un rapport basé sur le respect mutuel

- Définir ses propres intérêts et attentes
- Identifier les phases d'une relation gagnant-gagnant
- Se mettre à l'écoute du point de vue de l'autre : reformuler, poser les questions adéquates
- Définir les stratégies pour poser ses limites ou savoir dire non
- Le DESC au service de l'assertivité

### Les étapes pour une expression authentique

- Etre autonome et responsable
- S'appuyer sur l'énergie générée par un état émotionnel
- S'entraîner au message "Je" pour assumer son propre point de vue
- Enrichir la richesse de ses réactions
- Utiliser la technique du recadrage
- Développer souplesse et adaptation

**2 095 €**

(non assujetti à la TVA)  
3 jours (21 heures) en présentiel + activités à distance



**21 heures**



**3 jours**



Mises en situation



Accès Mobile learning



Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Communication  
Cycle Perfectionnement Management Général  
Cycle Perfectionnement Nouveau Manager  
Cycle Perfectionnement Chef d'équipe

## Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 09/04, 10/04, 11/04
- 01/07, 02/07, 03/07
- 01/10, 02/10, 03/10
- 15/12, 16/12, 17/12

## Les + de la formation

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès à des activités de micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès au module de micro learning suivant: "Développez l'affirmation de soi".

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

## Moyens pédagogiques et d'encadrement

### **Moyens pédagogiques et d'encadrement :**

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré « [Agir et Apprendre](#) ». Parcours du formateur disponible sur simple demande.

### **Suivi et évaluation de la formation :**

Un questionnaire d'analyse des besoins comprenant un auto-positionnement est envoyé en amont de la formation

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

