



# Assertivité et affirmation de soi

Référence :

SCR.06

Durée conseillée :

**2 jours**

Tarif en inter-entreprise :

**1300 € HT / personne**

Tarif en intra-entreprise :

**1350 € HT/ jour / groupe**

<https://www.cnfce.com/formation-assertivite>

## Formation assertivité : S'affirmer et développer sa confiance en soi au travail

L'**assertivité** est une *compétence douce* (soft skill) visant à se faire comprendre distinctement, sans faire preuve d'agressivité envers son interlocuteur. On peut globalement l'assimiler à l'**affirmation de soi** ou au charisme.

Afin de vous permettre de **développer votre assertivité** et votre confiance en soi dans un cadre professionnel, notre **formation assertivité et affirmation de soi** vous aidera à en comprendre les principes et à l'appliquer efficacement.

Ce stage de développement personnel favorisera la pratique et vous donnera les clés pour mieux vous connaître. Vous pourrez ainsi mieux **contrôler vos émotions** et améliorer votre communication assertive avec votre entourage.

### Objectifs pédagogiques

- S'affirmer dans sa vie professionnelle en maîtrisant les outils de l'assertivité
- Développer sa confiance en soi et contrôler ses émotions
- Améliorer ses relations avec ses collègues, sa hiérarchie et/ou ses collaborateurs

# Programme

## **L'assertivité, un outil facilitateur des relations dans l'entreprise**

- Qu'est-ce que la communication assertive ? En quoi consiste-t-elle ?
- Intégrer la notion de relations hiérarchiques et transversales dans une entreprise

## **Appliquer l'assertivité dans son langage verbal : s'affirmer sans agressivité**

- Débit, rythme, intonation et volume : commencer par les fondamentaux !
- Adopter les règles de la communication orale et de la congruence verbale
- Mise au point sur les fondamentaux de l'argumentation et de l'objection (savoir répondre aux objections)
- Formuler clairement une demande ou un refus avec tact
- Critiquer ou complimenter, le ton et les mots, oser exprimer ses sentiments

## **Développer son affirmation de soi pendant des entretiens formels ou informels**

- Appréhender les différents types de questions : Objectifs, avantages et inconvénients
- Intégrer la notion de métamodèle dans l'assertivité
- Maîtriser l'écoute active, l'écoute passive, l'écoute silencieuse
- Mise au point sur le principe de synchronisation, un pas vers une communication réussie

## **Maîtriser la communication non verbale grâce à l'assertivité**

- Savoir interpréter le regard des autres et les gestes qui parlent
- Connaître les postures à adopter, les attitudes à éviter et les points à travailler
- La gestion de l'espace ou le principe de la proxémique

## **Réaliser une initiation à l'analyse transactionnelle (AT)**

- Réalisation d'un test de personnalité
- Comment la psychologie peut aller au secours de sa relation à autrui

## **Comment résoudre et gérer les conflits grâce à l'assertivité**

- Connaître les différentes phases du conflit oral ou comment se situer dans un conflit
- Mieux contrôler ses émotions et prendre du recul pour mieux réagir
- Savoir communiquer efficacement en intégrant la prise en compte de ses valeurs et ses sentiments

Programme daté du 14/03/2022

## Public & prérequis

### Public cible

- Assistant(e)s
- Collaborateurs (trices)
- Toute personne souhaitant renforcer son **assertivité et s'affirmer dans son travail**

### Pré-requis

**Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation assertivité et affirmation de soi**

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques, pratiques et métho-dologiques
- Travail sur cas concrets
- Réflexions de groupe guidées par l'animateur
- Tests, autodiagnostic, quiz
- Training et coaching vidéo
- Support de cours **formation assertivité et affirmation de soi**

**Évaluation des acquis en fin de formation**

# Dates et lieux

Date de début	Date de fin	Lieu de formation
08-06-2022	09-06-2022	Lille
28-06-2022	29-06-2022	Lyon
11-07-2022	12-07-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
02-08-2022	03-08-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
31-08-2022	01-09-2022	Bordeaux
14-09-2022	15-09-2022	Lille
26-09-2022	27-09-2022	Lyon
10-10-2022	11-10-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
07-11-2022	08-11-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
23-11-2022	24-11-2022	Lille
07-12-2022	08-12-2022	Bordeaux
28-12-2022	29-12-2022	Lyon

