

# ASSERTIVITE et AFFIRMATION DE SOI

## Assertivité Épanouie : Formation pour Cultiver Votre Confiance



14H00 - 2 jours



100% distantiel  
En présentiel sur  
l'agglomération lyonnaise

Dirigeant/Indépendant/  
Salarié en inter-entreprise  
1290€ net de tva (1)  
/participants

Prochaines dates [ICI](#)

Entreprise (en intra) \*  
2490€ net de tva (1)

Intra : proposition de dates  
validées sous 1 mois

### Public cible :

Tout professionnel pour qui il  
est nécessaire de savoir  
s'affirmer dans le cadre de  
ses relations  
professionnelles.

Prérequis :  
Aucun

Être équipé d'un ordinateur  
avec webcam et micro, accès  
wifi

Participants :  
minimum 05 - maximum 10

Accessibilité :  
Vous êtes en situation de  
handicap ? Contactez notre  
référente Agnès SAEZ  
[agnes.saez@acleaconseil.fr](mailto:agnes.saez@acleaconseil.fr)

### Points forts de la formation :

Pédagogie active :

- Les participants développent leurs attitudes pour s'affirmer positivement dans leurs relations professionnelles.
- Les techniques de l'assertivité proposées permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même.
- Mises en situation sur des cas réels → Une utilisation immédiate sur le terrain

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits

### Méthodologie pédagogique et moyens techniques :

- Pédagogie interactive avec mises en situation et échanges en sous-groupes, ateliers pratiques et collaboratifs, un cadre de confidentialité des échanges
- Approche par l'expérimentation : prise de conscience, apport de compétences et passage à l'action
- Le questionnement et le feedback sont pratiqués tout au long du parcours
- Documents et supports envoyés aux stagiaires par internet
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence

### Profil des consultants :

Consultants-formateurs-coachs certifiés

«L'Assertivité, c'est un concept désignant la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres »  
introduit par le psychologue new-yorkais Andrew SALTER.

### Modalités d'évaluation :

- Une évaluation est réalisée tout au long de la formation : participation orale, des «points d'apprentissage», mises en situation...
- Validation des acquis (auto-évaluation) en amont et aval

### Programme :

#### Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

- Définitions
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines
- Comprendre les enjeux et les bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels
- Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité

#### Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité

- Le passage de la passivité, à l'agressivité ou la manipulation, à l'assertivité

#### Développer et renforcer sa confiance en soi

- Adapter son positionnement relationnel pour améliorer sa communication
- Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres et être en harmonie, s'affirmer avec respect et se respecter soi-même
- La granularité émotionnelle

#### Savoir gérer les critiques

- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée
- Réagir à la critique, formuler des critiques constructives

#### Apprendre à dire non

- Savoir dire non : les bénéfices, les avantages et les enjeux
- Formuler un refus clair
- Expliquer sans se justifier : donner des explications légitimes

#### Désamorcer les situations conflictuelles

- Comprendre les différents types de conflits : intérêt, idées, personnes, valeurs...
- Adopter la bonne posture, exprimer son ressenti

#### Mettre en place un plan d'action adapté

- Définir un plan d'action et élaborer son planning de réalisation et de suivi

CONTACTEZ-NOUS : ACLEA Conseil – 0668708013 [www.acleaconseil.fr](http://www.acleaconseil.fr) – [agnes.saez@acleaconseil.fr](mailto:agnes.saez@acleaconseil.fr)