

Développer une communication assertive représente un levier essentiel pour relever plusieurs défis quotidiens : maintenir des relations de travail harmonieuses, s'affirmer dans un environnement exigeant, gérer les désaccords et les tensions ou faire face aux situations stressantes. L'assertivité ne se limite pas à certains métiers ou à des interactions spécifiques, elle est une compétence transverse essentielle pour tous les salariés

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux se connaître pour s'affirmer de manière assertive
- Acquérir des clés pour oser s'affirmer

## DÉTAILS DE LA FORMATION



**Public**  
Tous les salariés



**Durée**  
7 heures, 1 journée



**Pré-requis**  
Aucun



**Modalité au choix**  
- Présentiel  
- Visio-formation



**Accessibilité**  
Inclusion de différents types de handicaps. Consulter notre référent handicap



**Evaluation**  
Diagnostic des attentes  
Auto-positionnements Amont / Aval  
Evaluation continue



**Formation augmentée**  
Accès à l'Extranet Participant by EVOLUTEAM durant 3 mois après le dernier jour de formation

## NOTRE SIGNATURE PÉDAGOGIQUE

L'expérimentation pédagogique au service de la transformation durable des compétences



Notre **pédagogie expérientielle** repose sur un principe simple : les comportements se transforment durablement grâce à l'expérience vécue en formation.

Nous mobilisons **les émotions, la prise de décision en contexte réel et l'engagement multisensoriel** en créant des solutions pédagogiques dont l'expérimentation représente au minimum 70% du temps de formation.

Chaque session alterne des temps structurants et exploratoires, afin de **favoriser l'appropriation active, stimuler la réflexion et la prise de recul, ancrer durablement les compétences, faciliter le passage à l'action opérationnelle.**

## LE PROGRAMME



**PHASE D'ENGAGEMENT** - A réaliser avant la session sur l'extranet participant by EVOLUTEAM

**Compléter les questionnaires en ligne**

- J'évalue mes compétences en amont de la formation
- Je transmets mes attentes vis-à-vis de cette formation

**Télécharger les supports de formation**

- Je télécharge l'ensemble des supports mis à disposition pour réaliser les exercices lors de formation.



**PHASE D'EXPÉRIMENTATION** – S'exercer aux outils et méthodes lors de la session formative

**INTRODUCTION**

- Présentation des participants / Ice Breaker

**MODULE 1 | L'ASSERTIVITE DANS MON CONTEXTE PROFESSIONNEL, PRENDRE CONSCIENCE DES BENEFCES ET DES RISQUES A NE PAS L'ETRE**

**Evaluer son comportement dans un environnement professionnel**

**Autodiagnostic :** Mes comportements face aux tensions – Assertivité

**Définir le concept d'Assertivité**

**Brainstorming, :** « pour vous une personne assertive, c'est quoi ? »

**Se saisir de l'importance de l'assertivité dans un environnement exigeant**

- Définir les attentes selon les parties prenantes
- Identifier les avantages d'une communication assertive
- Reconnaître sa responsabilité et celle de son interlocuteur

**Jeux de rôles puis discussion collective :** reconnaître les situations où chacun à des difficultés à être assertif

**Découvrir comment ses ressentis influencent ses comportements**

- Identifier les comportements caractéristiques des états du moi
- Nourrir son estime de soi : La règle des 3 P

**Autodiagnostic :** Les états du moi – égogramme

**Jeux de rôles:** « La bataille des objections » - Répondre avec assertivité

**S'engager vers une posture assertive**

**Activité de réflexion :** Mes actions possibles selon ma dominante comportementale pour aller vers un comportement assertif

**MODULE 2 | S'APPROPRIER LES TECHNIQUES DE L'ASSERTIVITE**

**ATELIER 1 : Techniques d'écoute active**

- Les outils non verbaux au service de l'écoute active : synchronisation et empathie
- Les outils verbaux : écoute et reformulation

**Mise en pratique :** « L'art de se mettre en veilleuse / l'interruption active »

**Exercice pratique:** exercices du miroir « accord et désaccord »

**ATELIER 2 : Techniques de régulation du stress et de gestion de ses émotions pour développer une posture assertive**

- S'initier à une technique de respiration pour se recentrer avant une interaction importante.
- Exercice de gestion des émotions lors d'une discussion en réunion où les enjeux sont élevés.

**Mises en pratique :** expérimentations de la technique respiratoire et de l'exercice de gestion des émotions.

**ATELIER 3 : Technique d'affirmation de soi – apprendre à dire non**

- Apprendre à poser des limites claires
- Formuler un refus tout en proposant une alternative
- Exprimer un désaccord sans compromettre la relation avec des clients ou collègues

**Atelier:** Préparation de scripts assertifs pour les conversations délicates selon la méthode OSBD

**CONCLUSION**

- Evaluer ses compétences en aval de la formation : j'évalue ma capacité à transformer mes compétences grâce aux outils, techniques et méthodes vues en formation
- Se challenger au moyen d'objectifs à réaliser sous 3 mois
- Questionnaire de satisfaction à chaud

**PHASE D'ACQUISITION – Ancrer les outils et méthodes de retour en milieu professionnel**

Accéder aux **ressources complémentaires à télécharger** depuis l'Extranet Participant by EVOLUTEAM pour approfondir les thématiques vues en formation

**Corréler la mise en pratique des actions individuelles avec les objectifs pédagogiques :** questionnaire sur l'évaluation des compétences à froid, 2 mois après la dernière journée de formation.

Cette formation vous intéresse ?

Contactez- nous : [info@evoluteam.fr](mailto:info@evoluteam.fr) | 01 47 39 02 02

Consulter sur notre site,  
notre catalogue de formations



## PRIX PUBLIC

**Inter : 520 € HT par participant**

**Intra : 1850 € HT par session\* (4 à 10 participants)**

*\*des frais de déplacement complémentaires peuvent être engagés selon la localisation*

## FINANCEMENT OPCO

Financement possible via votre OPCO.

Contactez nos conseillères formations :

par téléphone : 01 47 39 02 02

par mail : [info@evoluteam.fr](mailto:info@evoluteam.fr)

## FORMATION SUR-MESURE

Vous avez un projet sur-mesure, vous souhaitez intégrer votre contexte et vos enjeux spécifiques à la formation, contactez notre Directrice du Développement : [laure.casta@evoluteam.fr](mailto:laure.casta@evoluteam.fr)

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS (à titre indicatif)

**Inter** : L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

**Intra** : Après validation de votre projet avec nos conseillères formations, capacité de mise en œuvre sous 15 jours.

## ACCESSIBILITÉ

Inclusion de différents types de handicap. Vous êtes en situation de handicap, intéressé.e par le programme ? Contactez notre Référent Handicap pour préciser votre besoin : [referent.handicap@evoluteam.fr](mailto:referent.handicap@evoluteam.fr)

## ASSISTANCE TECHNIQUE À DISTANCE

Pendant toute la période de votre formation, pour toute question relative à la plateforme digitale, notre équipe pédagogique répondra à vos questions de 9h30 à 17h30 au 01 47 39 02 02 ou sur l'adresse mail suivante : [contact.digitalcamp@evoluteam.fr](mailto:contact.digitalcamp@evoluteam.fr)

**Engagés pour un monde plus éclairé, nous  
concevons des solutions pédagogiques centrées  
sur le développement des potentiels humains,  
avec pour ambition de créer de la valeur durable.**

*– Notre raison d'être en qualité de société à mission –*