

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



Reconnaissance délivrée
Attestation 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 BENEFICES 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 a 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 EVOLUTTEAM 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 | 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

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

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

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

**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 –