

# Formation Assertivité

Défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres

Cette formation Assertivité vous apprendra à gérer les critiques en gardant confiance en soi, à dire non et à réagir face aux situations conflictuelles. Vous élaborerez votre plan d'actions pour mettre en œuvre ce que vous aurez appris lors de ce stage.

## Durée

2 jours

## Objectifs pédagogiques

- Savoir analyser son propre comportement et réactions face à la non-assertivité
- Apprendre à exprimer des critiques de manière positive
- S'approprier les méthodes et techniques pour gérer des situations conflictuelles
- Synthétiser les apports de la formation et établir un plan d'actions

## Public

Tous

## Prérequis

Aucun

## Programme de formation

Analyser son comportement  
Identifier et analyser son style relationnel  
Autodiagnostic et identification des comportements inefficaces

Analyser ses réactions face à la non-assertivité  
Éviter la passivité  
Faire face à l'agressivité  
Identifier et contourner la manipulation

Exprimer une critique positivement  
Méthode D.E.S.C. pour préparer la critique  
Formuler sa critique positivement  
Amener la critique comme une information

Réagir calmement aux critiques fondées  
Techniques de gestion des propos agressifs

Développer sa confiance en soi  
Identifier et exploiter ses qualités  
Être optimiste  
Savoir se ressourcer  
S'affirmer  
Faire la démarche de demander  
Savoir refuser  
Travailler ses réponses

Concevoir un plan d'actions  
Identifier les points d'amélioration  
Fixer des objectifs réalistes et pertinents

## Moyens et méthodes pédagogiques

- La formation alterne entre présentations des concepts théoriques et mises en application à travers d'ateliers et exercices pratiques.
- Les participants bénéficient des retours d'expérience terrains du formateur ou de la formatrice
- Un support de cours numérique est fourni aux stagiaires

## Modalités d'évaluation

- **En amont de la session de formation**, un questionnaire d'auto-positionnement est remis aux participants, afin qu'ils situent leurs connaissances et compétences déjà acquises par rapport au thème de la formation.
- **En cours de formation**, l'évaluation se fait sous forme d'ateliers, exercices et travaux pratiques de validation, de retour d'observation et/ou de partage d'expérience.
- **En fin de session**, le formateur évalue les compétences et connaissances acquises par les apprenants grâce à un questionnaire reprenant les mêmes éléments que l'auto-positionnement, permettant ainsi une analyse détaillée de leur progression.