

## 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.