

# Communiquer de façon assertive et savoir s'affirmer

**Programme** (Mis à jour le 26/01/2024)

## Analyser ses qualités et ses limites comportementales

- Définir l'assertivité : affirmation de soi et des opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs
- 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
- Connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité : qualités, défauts, réussites, échecs...
- Appréhender son ressenti par rapport à sa propre image : image perçue et image projetée
- Cerner ses zones de confort, de risque et de panique

## Développer et renforcer sa confiance en soi

- Appréhender les différentes caractéristiques d'une bonne confiance en soi et leur impact
- Adapter son positionnement relationnel pour améliorer sa communication
- Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres et être en harmonie
- Nourrir l'estime et la confiance en soi pour renforcer son assertivité
- S'affirmer dans le respect des autres et de soi-même
- Neutraliser l'impact des pensées négatives et maîtriser ses émotions
- Intégrer les méthodes de renforcement de l'assertive au quotidien : actions, vocabulaire de l'assertivité...

## Savoir gérer les critiques

- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté : appliquer les techniques de l'édrédon et du disque rayé
- Réagir à la critique : la neutraliser, approfondir, reconnaître ses erreurs...
- Formuler des critiques constructives sans mettre en défaut les personnes

## Désamorcer les situations conflictuelles

- Comprendre les différents types de conflits : intérêt, idées, personnes, valeurs...
- Adopter la bonne posture face à une situation de conflit
- Reconnaître les différentes techniques de manipulations et y faire face
- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale : définir le stress et le réduire, faire baisser la tension
- Exprimer son ressenti : la médiatisation des émotions
- Identifier et lever les zones de blocage : écoute active et reformulation
- Mettre en place une relation » adulte-adulte » pour éviter l'escalade
- Canaliser l'agressivité de l'autre

### Référence

THDT3206

### Durée

2 jours / 14 heures

### Prix HT / stagiaire

1450€

### 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

### Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun prérequis

### Public concerné

- : Toutes les personnes désireuses de développer l'affirmation de soi dans leur communication

### Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

### Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

### Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés  
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)