

Fiche descriptive générique

Efficacité collective

## Développer son assertivité

*Version au 18/02/2025*



En mode Présentiel ou Distanciel suivant les dates

*S'affirmer dans son environnement professionnel*

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Toute personne qui souhaite bénéficier d'une plus grande aisance dans l'affirmation de soi.

### **OBJECTIFS - COMPÉTENCES VISÉES**

- S'approprier et se familiariser avec la technique de l'assertivité
- Développer l'affirmation de soi dans le respect de soi et de l'autre
- Progresser dans son style de communication et dans la relation à l'autre

### **PRÉREQUIS**

Cette formation ne nécessite aucune connaissance particulière préalable.

### **MODALITÉS D'ADMISSION**

Après étude de la situation et des attentes en entretien individuel de positionnement avec la personne concernée par la participation à la session de formation.

### **CONTENU**

#### **Connaître les principes de l'assertivité**

- Définition et principes fondamentaux de l'assertivité
- Identifier les quatre comportements : l'évitement, l'agressivité, la manipulation et l'assertivité
- S'auto-positionner dans ses pratiques
- Distinction : faits, opinions, sentiments

#### **Identifier ses qualités et ses freins**

- Mieux comprendre ses pratiques en communication
- « Ne pas se laisser marcher sur les pieds »
- Respecter les autres en affirmant ses positions
- Comprendre les émotions et savoir les gérer
- Instaurer une confiance dans la relation
- Développer de l'assurance dans la relation à l'autre

#### **Gérer sa communication en cas de conflit**

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Gérer l'objection et la réclamation : savoir réagir
- Méthode D.E.S.C., les positions de vie
- Mettre en oeuvre une communication de coopération
- Identifier les jeux psychologiques : persécuteur, victime, sauveur
- Mettre en place une communication adaptée face au conflit

### **FORMATEUR RÉFÉRENT et Direction pédagogique**

#### **JUDIC Yves**

Diplômé de l'EFAP (Paris), il est devenu un expert du management et de l'entrepreneuriat avec 28 années d'expériences de consulting dans différents domaines (organisation commerciale, communication, marketing, internet, management).

Il a obtenu la certification de coach en suivant la pédagogie de Vincent Lenhardt, « Coach and Team ».

En complément de son activité, il anime en tant que formateur plusieurs modules au sein du CNAM et d'AUDENCIA (Business School) et également des séminaires d'entreprises sur des problématiques liées au management.

Il accompagne aussi des personnes en réorientation professionnelle, qu'il conseille avec des stratégies simples et opérationnelles au service des objectifs à atteindre.



La direction pédagogique est assurée par BUREAU Cyrille Directeur de l'organisme de formation.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cette formation alterne l'exposé participatif (apports théoriques, pédagogie interrogative) et le plan d'action personnel (exemples de bonnes pratiques mobilisables par les participants, pédagogie active-interrogative).

La pédagogie active est priorisée, par mise en situation et cas pratiques, exercices individuels, conseils personnalisés à chaque participant.

### MOYENS ET SUPPORTS

Les lieux de formation disposent d'un espace d'accueil et de détente dédié (description détaillée sur notre site Internet). Les salles de formation sont équipées de bureaux biplaces, de tableaux et moyens de projection à vocation pédagogique, d'accès au WiFi (à la discrétion du formateur). Les salles de formation sont fermées et sécurisées en dehors des temps de formation.

Chaque participant et formateur dispose d'un extranet individuel pendant la formation.

Les supports pédagogiques et les références bibliographiques sont fournis à chacun pendant ou après la formation, après avoir été commentés pour assurer leur bonne appropriation.

### MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Avant la formation, chaque participant est invité à un entretien avec un conseiller, puis à compléter un questionnaire lui permettant d'exprimer directement au formateur sa situation et ses attentes.

Le contrôle des acquis en cours de formation est réalisé à l'aide de mises en situation, d'auto-diagnostic, de travaux pratiques ou dirigés, suivant les modalités pédagogiques.

Une évaluation qualitative est réalisée en fin de formation, puis analysée par l'équipe pédagogique. Le résultat global est à la disposition du participant.

Une attestation individuelle de formation, rappelant les objectifs, est remise au participant l'ayant suivie avec assiduité.

### ORGANISATION, DURÉE ET COÛT PÉDAGOGIQUE

Effectif limité à 10 participants maximum.

Durée : 2 jours (14 heures de formation, y compris les activités pédagogiques effectuées à distance)

Tarif public : **1 320 €** par participant (net de taxes)

Tarif spécifique destiné aux personnes physiques, aux salariés d'associations et aux agents des communes de moins de 10 000 habitants :

**925 €** par participant (net de taxes)

*Grâce au respect des procédures qualité en vigueur, nos formations sont éligibles à une prise en charge totale ou partielle par les dispositifs publics de financement de la formation.*

### Informations complémentaires

Cette formation a un taux de satisfaction de 91 % (taux de répondants 100 % à la date du 18/02/2025)

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes handicapées moteur dans la plupart de nos lieux de formation.

D'autres types de handicaps et de compensations peuvent être pris en charge sur demande. Notre organisme de formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.

Pour tout autre renseignement : 02 40 20 35 35

