



FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

DIST.

Ref. : 8953283

Durée :
3 jours - 21 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1930 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 31341

MAÎTRISE ET AFFIRMATION DE SOI - ASSERTIVITÉ

Oser s'affirmer pour appréhender personnes et événements positivement

Le nombre croissant d'échanges et d'interactions au quotidien, la diversité des acteurs et des situations rencontrés amènent à développer de nouvelles compétences. Il s'agit tout à la fois de trouver sa place dans le collectif, de faire entendre sa voix tout en restant à l'écoute de l'autre. Développer sa maîtrise et son affirmation de soi sont des clés importantes pour mettre en place des relations efficaces au quotidien.

OBJECTIFS

Avoir les clés pour oser s'affirmer en toute situation
Développer sa confiance en soi
Réagir efficacement dans ses relations interpersonnelles

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant développer son assertivité

PRÉREQUIS

Vouloir s'affirmer plus facilement dans son quotidien professionnel

COMPÉTENCES ACQUISES

S'affirmer pour plus d'efficacité au quotidien

PROGRAMME

Pendant
Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité Niveau 1

Identifier son style relationnel

- Découvrir son profil relationnel
- Connaître les styles relationnels présents en entreprise
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs

Autodiagnostic : son profil comportemental

Mise en situation : étude de ses réactions face à des situations délicates

Développer et renforcer son estime de soi

- Se respecter soi-même et respecter les autres
- Identifier ses qualités et s'en servir comme levier de confiance en soi
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Nourrir l'estime de soi

Autodiagnostic : son niveau de confiance

Découvrir et utiliser les outils de l'assertivité

- Développer ses capacités d'écoute



Membre de la Fédération
Les Acteurs de la Compétence

EFE FORMATION SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@efe.fr
Siret 412 806 960 00040



- Mettre l'empathie au service de sa communication
- Choisir la bonne technique de reformulation
- Ne pas craindre le silence

Mise en situation : l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive

S'affirmer en toute situation

- Formuler et recevoir une critique
- Oser demander
- S'affirmer pour convaincre
- Oser dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie

Exercice d'application : émission et réception d'une critique sans aller dans l'émotionnel

Réagir efficacement en situation complexe

- Faire face aux comportements agressifs
- Tenir ses positions et ne pas perdre de vue ses objectifs
- Avoir confiance en ses idées et les défendre
- Identifier et désamorcer les tentatives de manipulation

Mise en situation : argumentation face à des détracteurs

INTERVENANTS

Cécile GILBERT KAWANO

Coach, formatrice et conférencière en intelligence relationnelle et émotionnelle

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 

LIEUX ET DATES

À distance

24 au 26 sept. 2025

Paris

04 au 06 juin 2025
19 au 21 nov. 2025

Bordeaux

27 au 29 août 2025