

S'affirmer avec aisance en développant son assertivité

Efficacité professionnelle - Soft Skills - 2026

La formation en résumé

Adopter un comportement assertif au travail, c'est gagner en **confiance en soi** et **s'affirmer** tout en respectant son environnement et les autres. L'assertivité permet de communiquer sans passivité, sans agressivité et donc sur une base de bienveillance et de respect mutuel.

Etre assertif est une **clé de réussite importante** aujourd'hui. Cette formation vous permettra de développer une attitude assertive afin de **vous affirmer** positivement dans vos relations professionnelles. Vous apprendrez à exprimer vos souhaits, savoir dire non, faire face aux critiques ou aux tensions du quotidien.

Objectifs :

- S'exprimer de façon sereine et constructive
- S'exprimer clairement par rapport à ses attentes dans une relation donnée
- S'affirmer dans le respect des intérêts mutuels

Participants :

Toute personne souhaitant développer son assertivité pour accroître son efficacité relationnelle

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Le contenu

Identifier les 4 comportements humains

- La fuite
- La manipulation
- L'agressivité
- L'assertivité

Comprendre les enjeux de l'assertivité

- Mieux se connaître dans les différents aspects de son comportement
- Cohérence et congruence dans la communication non-verbale
- S'appuyer sur des ressources fiables ; connaître ses zones de confort et d'inconfort

Entretenir un rapport basé sur le respect mutuel

- Définir ses propres intérêts et attentes
- Identifier les phases d'une relation gagnant-gagnant
- Se mettre à l'écoute du point de vue de l'autre : reformuler, poser les questions adéquates
- Définir les stratégies pour poser ses limites ou savoir dire non
- Le DESC au service de l'assertivité

Les étapes pour une expression authentique

- Etre autonome et responsable
- S'appuyer sur l'énergie générée par un état émotionnel
- S'entraîner au message "Je" pour assumer son propre point de vue
- Enrichir la richesse de ses réactions
- Utiliser la technique du recadrage
- Développer souplesse et adaptation

Les + de la formation

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès à des activités de micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès au module de micro learning suivant: "Développez l'affirmation de soi".

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

2 095 €

(non assujetti à la TVA)
3 jours (21 heures) en présentiel + activités à distance



21 heures



3 jours



Mises en situation

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 20/04, 21/04, 22/04
- 07/09, 08/09, 09/09
- 14/12, 15/12, 16/12

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises, jeux

Support de formation et ressources mis à disposition des participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un formateur expert du domaine sélectionné selon un processus qualité certifié.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mise en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

Matériel requis (si distanciel) :

Un ordinateur avec une connexion à Internet haut débit

Un microphone et une caméra pour faciliter les échanges en temps réel lors des classes virtuelles

Une adresse mail pour la réception des liens de connexion est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

