

# S'affirmer dans son quotidien professionnel



Intégrer les fondements de l'affirmation de soi et mettre en œuvre les 5 clés d'une communication assertive pour des relations plus harmonieuses sur son lieu de travail. Cette formation vous aidera à trouver le bon équilibre : se sentir respecté.e et reconnu.e sans empiéter sur l'espace de l'autre.

## Points forts de la formation

Une experte en pédagogie bienveillante et à l'écoute.

Une alternance d'apports théoriques, de mises en situations par groupe, d'échanges et de réflexions individuelles.

Mise en pratique immédiate.

## Prérequis

Capacité à s'exprimer à l'oral en français dans des situations professionnelles du quotidien.

## Modalités de contact

Par formulaire de contact internet, par mail ou par téléphone, au plus tard 2 semaines avant le démarrage.

## Organisation de la formation et logistique

Formation dispensée à L'Écho-lieu ou en salle mise à disposition par l'entreprise

Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30

Pauses et repas pris en commun.

## Durée

2 jours soit 14h

## Tarif

700 € HT / participant

Possibilité d'organiser une session en intra.

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant saura utiliser les méthodes et outils fondamentaux pour :

- Identifier les comportements à éviter
- Acquérir des techniques de communication assertive
- Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel
- Faire face aux situations de tension avec assertivité

## Points clés du contenu

### Jour 1 : les fondamentaux

- Prendre conscience de son propre profil
- Reconnaître les mécanismes des situations de
- Les comportements refuges
- Définir les principes d'affirmation de soi
- Les clés d'une communication assertive

### Jour 2 : mise en application

- Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel pour
  - Recevoir et exprimer un compliment
  - Affirmer une position
  - Formuler une demande
  - Dire non tout en préservant la relation
  - Exprimer une critique constructive
  - Recevoir une critique justifiée ou injustifiée (poser ses limites)
- Réagir aux comportements parasites

# S'affirmer dans son quotidien professionnel

Prise en charge possible au titre du plan de développement des compétences.

Les tarifs s'entendent hors frais de repas.

## Public concerné

Dirigeant, manager, collaborateur souhaitant développer ses compétences relationnelles.

## Équipe pédagogique

Cécile Matricon, formatrice certifiée



## Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.

Alternance d'exposés, de travaux en binômes ou en sous-groupes et de phases réflexives et interactives.

Tests et autodiagnostic.

Jeux en équipe et retours d'expérience partagés et analysés.

Mise en place d'un plan d'action post formation.

## Suivi/Evaluation

Auto-diagnostic

Evaluation à chaud (qualité du contenu, de l'animation, la mise en application dans le contexte professionnel.

Feuille d'émargement et attestation de présence.

Questions orales et écrites (Evaluation à froid : QCM)

Mail de suivi post-formation

*Se sentir bien individuellement  
pour être plus performants  
collectivement.*