

S'affirmer dans ses relations professionnelles - Assertivité les bases

2 jours d'initiation à l'assertivité

 Présentiel ou en classe à distance



2 jours (14 h)
+ activité à distance

Prix inter : 1.590,00 € HT

Réf.: G7114

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour réussir avec les autres. Cette formation d'initiation aux premiers outils aide à développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même. Cette méthode permet de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Cadre, manager, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- La vidéo "Puisque c'est comme ça !"
- Un autodiagnostic pour identifier son profil assertif
- Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité"

En présentiel / A distance

1 - Identifier son profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement
- Identifier ses comportements inefficaces
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif
Mise en situation

Autodiagnostic

2 - Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

- Désamorcer l'agressivité

- Agir face à la passivité
 - Éviter les pièges de la manipulation
- Mise en situation
- Élaboration de pistes d'action en sous-groupes

3 - Formuler une critique constructive

- Préparer sa critique
 - S'expliquer avec la méthode DESC
- Mise en situation
- Mises en situations pour exprimer une critique constructive

4 - Dire non avec assertivité

- Dire non lorsque c'est nécessaire
 - La bonne attitude pour dire non
- Mise en situation
- Entraînements pour "dire non", poser des limites et bilan personnel

Après la session

- Un programme de renforcement : "Développer son assertivité"
- Un module d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1"



Les objectifs de la formation

- Mettre en oeuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse



Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



Les points forts de la formation

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).
- 82% des participants à cette formation se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits au cours des 12 derniers mois.



Dates et villes 2026 - Référence G7114



Dernières places disponibles



Session garantie

A distance

du 22 janv. au 23 janv.	du 8 juin au 9 juin	du 28 sept. au 29 sept.
du 9 févr. au 10 févr.	du 18 juin au 19 juin	du 5 oct. au 6 oct.
du 23 févr. au 24 févr.	du 29 juin au 30 juin	du 15 oct. au 16 oct.
du 9 mars au 10 mars	du 28 juil. au 29 juil.	du 26 oct. au 27 oct.
du 23 mars au 24 mars	du 6 août au 7 août	du 12 nov. au 13 nov.
du 30 mars au 31 mars	du 17 août au 18 août	du 19 nov. au 20 nov.
du 29 avr. au 30 avr.	du 27 août au 28 août	du 1 déc. au 2 déc.
du 6 mai au 7 mai	du 7 sept. au 8 sept.	du 10 déc. au 11 déc.
du 11 mai au 12 mai	du 17 sept. au 18 sept.	du 17 déc. au 18 déc.

Paris

du 26 janv. au 27 janv.	du 11 mai au 12 mai	du 21 sept. au 22 sept.
du 2 févr. au 3 févr.	du 18 mai au 19 mai	du 1 oct. au 2 oct.
du 9 févr. au 10 févr.	du 26 mai au 27 mai	du 5 oct. au 6 oct.
du 12 févr. au 13 févr.	du 1 juin au 2 juin	du 8 oct. au 9 oct.
du 19 févr. au 20 févr.	du 8 juin au 9 juin	du 12 oct. au 13 oct.
du 5 mars au 6 mars	du 15 juin au 16 juin	du 15 oct. au 16 oct.
du 9 mars au 10 mars	du 18 juin au 19 juin	du 19 oct. au 20 oct.
du 12 mars au 13 mars	du 22 juin au 23 juin	du 26 oct. au 27 oct.
du 19 mars au 20 mars	du 29 juin au 30 juin	du 2 nov. au 3 nov.
du 23 mars au 24 mars	du 6 juil. au 7 juil.	du 9 nov. au 10 nov.
du 26 mars au 27 mars	du 16 juil. au 17 juil.	du 12 nov. au 13 nov.
du 30 mars au 31 mars	du 23 juil. au 24 juil.	du 16 nov. au 17 nov.
du 2 avr. au 3 avr.	du 17 août au 18 août	du 19 nov. au 20 nov.
du 9 avr. au 10 avr.	du 3 sept. au 4 sept.	du 23 nov. au 24 nov.
du 20 avr. au 21 avr.	du 7 sept. au 8 sept.	du 3 déc. au 4 déc.
du 27 avr. au 28 avr.	du 14 sept. au 15 sept.	du 10 déc. au 11 déc.
du 4 mai au 5 mai	du 17 sept. au 18 sept.	du 17 déc. au 18 déc.

Lille

du 9 févr. au 10 févr.	du 8 juin au 9 juin	du 15 oct. au 16 oct.
du 9 avr. au 10 avr.	du 16 juil. au 17 juil.	du 9 nov. au 10 nov.
du 12 mai au 13 mai	du 17 sept. au 18 sept.	du 17 déc. au 18 déc.

Nantes

du 9 févr. au 10 févr.	du 8 juin au 9 juin	du 19 oct. au 20 oct.
du 2 mars au 3 mars	du 23 juil. au 24 juil.	du 12 nov. au 13 nov.
du 27 avr. au 28 avr.	du 24 sept. au 25 sept.	

Lyon

du 19 févr. au 20 févr.	du 16 juil. au 17 juil.	du 19 nov. au 20 nov.
du 4 mai au 5 mai	du 21 sept. au 22 sept.	du 14 déc. au 15 déc.

Aix-en-Provence

du 9 mars au 10 mars	du 22 juin au 23 juin	du 19 nov. au 20 nov.
----------------------	-----------------------	-----------------------

Toulouse

du 9 mars au 10 mars	du 16 juil. au 17 juil.	du 12 nov. au 13 nov.
du 4 mai au 5 mai	du 10 sept. au 11 sept.	
du 11 juin au 12 juin	du 15 oct. au 16 oct.	

Strasbourg

du 12 mars au 13 mars	du 8 juin au 9 juin	du 5 oct. au 6 oct.
-----------------------	---------------------	---------------------

Montpellier

du 23 mars au 24 mars	du 15 juin au 16 juin	du 12 nov. au 13 nov.
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Rennes

du 30 mars au 31 mars

du 18 juin au 19 juin

du 8 oct. au 9 oct.

Rouen

du 30 mars au 31 mars

du 25 juin au 26 juin

du 9 nov. au 10 nov.

Bordeaux

du 2 avr. au 3 avr.

du 1 oct. au 2 oct.

du 9 juil. au 10 juil.

du 14 déc. au 15 déc.

Metz

du 7 avr. au 8 avr.

du 15 juil. au 16 juil.

du 5 oct. au 6 oct.

Nancy

du 9 avr. au 10 avr.

du 24 sept. au 25 sept.

du 3 déc. au 4 déc.

Toulon

du 13 avr. au 14 avr.

du 10 sept. au 11 sept.

du 14 déc. au 15 déc.

Grenoble

du 23 avr. au 24 avr.

du 17 sept. au 18 sept.

du 7 déc. au 8 déc.

Marseille

du 27 avr. au 28 avr.

du 7 sept. au 8 sept.

du 7 déc. au 8 déc.

Sophia Antipolis

du 27 avr. au 28 avr.

du 15 juil. au 16 juil.

du 1 oct. au 2 oct.

Angers

du 4 mai au 5 mai

du 7 sept. au 8 sept.

du 30 nov. au 1 déc.

Saint-Etienne

du 11 mai au 12 mai

du 7 sept. au 8 sept.

du 30 nov. au 1 déc.

Tours

du 18 mai au 19 mai

du 24 sept. au 25 sept.

du 12 nov. au 13 nov.