

Développer son assertivité pour mieux communiquer et coopérer

Objectifs de formation

- Développer son assertivité pour mieux communiquer et coopérer

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et adopter une posture assertive au travail
- Communiquer avec clarté, respect et assurance
- Exprimer ses besoins et poser ses limites sans conflit
- Gérer critiques, tensions et situations difficiles avec sérénité
- Développer des relations professionnelles saines et constructives

Durée : 02 jours -14 heures

Mise à jour le : 9 juin 2026

Présentiel : Présentiel

Tarifs :

1195 € (tarif incluant un module e-learning « Mieux communiquer grâce à l'écoute active » Nathan / Daesign)

Dates :

Les 10, 11 Septembre 2026

Les 03, 04 Décembre 2026

Les 01, 02 Avril 2027

Les 10, 11 Juin 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

Comprendre l'assertivité : l'équilibre entre affirmation de soi et respect de l'autre

- C'est quoi au juste, être assertif ?
- Passif, agressif, assertif : où vous situez-vous ?

Les bases d'une communication qui fait mouche

- Écouter vraiment : l'art de l'écoute active et de l'empathie
- S'exprimer avec clarté : mots, ton, gestes... tout compte
- Reformuler, questionner, recadrer : des outils simples pour des échanges fluides

Oser dire sans écraser : s'affirmer au quotidien

- Identifier ses besoins, valeurs et limites
- Dépasser la peur du conflit ou du jugement
- Renforcer sa confiance pour mieux se positionner

Transformer les tensions en opportunités de dialogue

- Gérer les conflits avec calme et assurance
- Répondre aux critiques sans perdre pied
- S'adapter à des interlocuteurs difficiles... sans se renier

Passer à l'action : l'assertivité en situation professionnelle

- Fixer des limites claires (et les faire respecter !)
- Défendre ses idées, négocier, dire non avec tact
- Créer un climat de confiance et de coopération durable

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l’entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l’information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n’appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.