



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

Présentiel : Présentiel

Tarifs :

1080 €

Dates :

Les 25 et 26 Septembre 2025

ou Les 27 et 28 Novembre 2025

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

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
-