



S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL PERFECTIONNEMENT

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% présentiel
Mix Learning

Public visé : Toute personne ayant suivi le module assertivité module 1.

Prérequis : Sans niveau spécifique

Accessibilité aux personnes handicapées
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

Prochaines sessions

AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

SESSION 1 : 5, 6, 12 et 13 juin 2025

SAINT-OMER

SESSION 1 : 22, 23 septembre, 13 et 14 octobre 2025

LENS

SESSION 1 : 24 septembre, 2, 8 et 16 octobre 2025

98%

DE TAUX DE
SATISFACTION

60

ANNÉES D’EXISTENCE
ET D’EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS
DISPONIBLES

Objectifs

- Développer sa confiance en soi
- Maintenir des relations positives même dans les situations délicates
- Se positionner clairement vis-à-vis des différents acteurs de la vie professionnelle et personnelle.

Les + de la formation

- Formation action qui permet à chaque participant de travailler à partir de leurs situations vécues et de leur personnalité.
- Conception d'un plan d'actions permettant d'identifier des pistes opérationnelles pour oser de nouveaux comportements plus assertifs.





S’AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL PERFECTIONNEMENT

Contenu de la formation

Découpage par demi-journée :

1. Appréhender la situation actuelle

- Quelles sont les notions que j’ai encore en mémoire depuis le module 1 ?
- Où j’en suis avec mon affirmation de soi ?
- Quelles situations me semblent difficiles à gérer aujourd’hui ?

2. Rappel du fonctionnement humain

- Les jeux relationnels pour identifier les différents modules d’intervention pour conforter son “assertivité” dans le quotidien

3. Rappel du fonctionnement humain (suite)

- Entraînement au repérage des jeux relationnels chez moi et chez les autres

4. Rappel du fonctionnement humain (suite)

- Comprendre l’origine des jeux relationnels et leurs enjeux

5. Comment les déjouer et instaurer des relations de respect mutuel

- S’ancrer dans le principe de réalité
- Installer une discipline personnelle pour aborder de façon sereine et objective les situations de communication les plus délicates

6. Comment les déjouer et instaurer des relations de respect mutuel (suite)

- Optimiser sa relation à l’autre
- Aménager un environnement favorable aux relations assertives

7. Savoir gérer les situations relationnelles délicates voire conflictuelles

- Trouver des solutions à gains multiples

8. Mises en situation





S'AFFIRMER EN MILIEU PROFESSIONNEL PERFECTIONNEMENT

Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Résultats attendus

Etre capable de :

- Construire et assumer son mode d'expression
- Développer sa capacité de communiquer au service du projet collectif
- Etre en capacité de vivre bien les contradictions et les contraintes : accueillir / décoder / « pro-agir »
- Développer sa congruence
- Donner une réponse objective et l'assumer
- Identifier ma capacité à gérer des situations déstabilisantes
- Savoir anticiper les risques de rupture
- Restaurer une relation
- Gérer une rupture de communication
- Affirmer ma présence

Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

Intervenants

- Une équipe de consultants formateurs experts dans le domaine

