



**FORMATION INTER-ENTREPRISES \***

**4 jours**

# S'affirmer en milieu professionnel - Initiation

**à partir de 1300 € net de taxe par participant**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Exprimer sa propre personnalité, en ayant confiance en soi
- Acquérir les outils qui permettent d'être en relation positive avec les autres
- S'affirmer en toutes circonstances dans le respect des autres

## PUBLIC VISÉ

Tout public

## PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

## AIDES AU FINANCEMENT \*\*

Cap Emploi  
Opérateurs de Compétences (OPCO)  
France Travail  
Entreprise

*\*\* sous conditions*

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100% Présentiel  
Mix-Learning

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

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

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

## MODALITÉS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription

## ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

*\* Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).*

Retrouvez toutes les informations sur  
**laho-formation.fr**

**N° Vert 0 805 384 384**



## PROGRAMME DE LA FORMATION

**Découpage par demi-journée :****1. Comprendre les concepts de base de la communication**

Principes de la communication

- Langage : codage et décodage
- Emetteur et récepteur
- Langage du corps
- Développer son écoute, son empathie
- Pratiquer la reformulation

**2. Comprendre son propre fonctionnement**

- Connaissance de son mécanisme relationnel pour oser s'exprimer
- Son système de croyance

**3. Comprendre son propre fonctionnement (suite)**

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Analyser son positionnement en situation de communication

**4. Connaître les étapes à franchir pour s'affirmer**

- Savoir établir des relations constructives avec les autres
- Exister vraiment et oser s'affirmer dans la vie
- Développer ses atouts de communicateur, savoir aller au devant des autres

**5. Connaître les étapes à franchir pour s'affirmer (suite)**

Oser dire ce que l'on pense sans se sentir coupable en tenant compte du moment et de la manière

- Demander ce que l'on veut ou ce dont on a besoin (vivre le refus)
- Exprimer ce que l'on ressent

**6. Gestion des situations agressives**

- Identifier sa capacité à gérer des situations déstabilisantes
- Savoir écouter, reformuler
- Savoir anticiper les risques de rupture

**7. Gestion des situations agressives (suite)**

Identifier les non-dits

- Restaurer une relation
- Gérer une rupture de communication
- Affirmer sa présence
- Améliorer ses relations de travail avec les n-1 et n+1

**8. Réaliser qu'assertivité ne signifie pas agressivité**

- Assertivité et relations de travail
- Anticiper et prévenir les conflits au plus tôt
- Améliorer ses relations avec les n-1, les n et les n+1

## CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOS CENTRES DE :

**AULNOY-LEZ-VALENCIENNES**

Session 1 : 1er, 2, 11 et 12 juin 2026

**LENS**

Session 1 : 4, 11, 18 et 25 septembre 2026

**ROUBAIX**

Session 1 : 4, 5, 11 et 12 juin 2026

**SAINT-OMER**

Session 1 : 8, 15, 22 et 29 juin 2026

