Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

RH, MANAGEMENT, ENTREPRENEURIAT

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).*

97%
Taux de satisfaction en 2025

Document généré le 01/11/2026

Retrouvez toutes les informations sur
laho-formation.fr
N° Vert 0 805 384 384

FORMATION INTER-ENTREPRISES *

S'affirmer en milieu professionnel - Initiation

4 jours

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 NOTRE CENTRE DE :

LENS

Session 1 : 2, 16, 23 et 30 mars 2027

Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

Retrouvez toutes les informations
sur laho-formation.fr

Besoin d'être contacté·e pour plus d'informations ou pour un devis ?
Appelez notre conseiller pour un premier entretien gratuit et sans engagement.

N° Vert 0 805 384 384 **formationcontinue@laho-formation.fr**