

## S'affirmer avec assertivité

*trouver sa juste place et vivre des relations donnantes-donnantes*

### Public

- Cadre, manager, collaborateur désireux de trouver sa juste place dans l'organisation
- Tout secteur



### Prérequis

- Renseigner le questionnaire Assertivité en amont du présentiel

### Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation les participants seront capables de :

- Agir sur leur comportement refuge en situation de stress pour rétablir une communication positive
- Accueillir le comportement refuge de son interlocuteur et l'inviter à être dans une relation constructive
- S'affirmer dans des situations légitimes

### Modalités et durée

- Module adaptable à votre enjeu (relation clients, situations tendues, management...)
- Au choix : présentiel de 2 jours (14h), distanciel de 14h ou mixte

### Prix

- 3 300€ HT
- 1-2-3 possible ! est porté par ITG Formation pour toute demande de prise en charge par un opérateur de compétences (OPCO, ex-OPCA). Nous vous invitons à vous rapprocher de votre OPCO pour identifier les critères de prise en charge ou de votre entreprise pour une prise

---

SASU au capital de 1 000 euros  
32, avenue Thierry – 92410 Ville d'avray – 07 83 49 42 52  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11922205192  
auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
Siret : 833 878 036 00023 - RCS : NANTERRE - NAF : 7022Z



en charge possible sur le plan de développement des compétences.  
Nous vous remercions de nous préciser avant établissement du devis  
le mode de financement prévu pour votre projet de formation.

### Pédagogie

- Questionnaire et débriefing individuel et collectif
- Alternance apports théoriques et temps de partage
- Jeux de rôles pour s'entraîner à accueillir les comportements refuges
- Micro-situation pour chaque technique d'assertivité visitée

### Documentation remise

- Questionnaire Assertivité et sa restitution
- Lien Parcooroo ou Padlet présenté en début de présentiel : vidéo, bibliographie, support stagiaire, articles...

### Évaluation des compétences

- En amont : questionnaire d'auto-positionnement
- En cours de formation : évaluations formatives
- En aval : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis



---

SASU au capital de 1 000 euros  
32, avenue Thierry – 92410 Ville d'avray – 07 83 49 42 52  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11922205192  
auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
Siret : 833 878 036 00023 - RCS : NANTERRE - NAF : 7022Z

## LE PROGRAMME



### Avant le présentiel

- Questionnaire ASSERTIVITE à renseigner en ligne

### Pendant le présentiel

#### 1- S'explorer en situation de stress et s'accepter

- Découvrir les 3 comportements refuges et leur impact dans la relation interpersonnelle
- Interpréter ses scores et prendre conscience des croyances limitantes à l'origine
- Travailler sur ses propres comportements inefficaces
- Questionnaire et temps de partage, exemples vécus

#### 2- Faire face aux comportements sous stress avec assertivité

- Engager vers l'action une personne passive
- Désamorcer la réactivité pour mieux prendre en charge la demande
- Repérer la manipulation et être transparent
- S'entraîner en binômes sur chaque situation avec un observateur

#### 3- Adopter une posture assertive en entreprise

- Formuler une critique positive avec la méthode DESC
- Dire non pour poser des limites légitimes
- Faire une demande tournée intérêt général

### Après le présentiel

- **Option 1** : suite à la mise en œuvre en situation de travail, visio de 2 heures « retour d'expérience opérationnelle » - prix : 500€ HT
- **Option 2** : programme de renforcement WhatsApp avec un défi par semaine pendant 2 mois pour stimuler la mise en application - prix : 350€ HT