Formation Assertivité et affirmation de soi

les comportements efficaces

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Vous verrez comment développer estime et confiance en soi pour vous affirmer (être "assertif") dans des relations harmonieuses sans empiéter sur le territoire de l'autre, analyser vos comportements instinctifs, gérer les critiques, appréhender les conflits par l'analyse transactionnelle et savoir dire non.

Référence	ASO
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 550 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Connaître son style relationnel
| Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
| Renforcer l'estime et la confiance en soi
| Dire non par la méthode DESC
| Gérer les critiques et les conflits

Public

| Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans sa communication

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales
| Définition de l'assertivité : affirmation de soi et des opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs.
| Manifestations de l'assertivité dans les relations humaines.
| Enjeux et bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels.
| Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité : qualités, défauts, réussites, échecs...
| Mieux appréhender son ressenti par rapport à sa propre image : image perçue et image projetée.
| Comprendre ses zones de confort, de risque et de panique.
| Travaux pratiques : Autodiagnostic relationnel et identification de ses propres freins à l'affirmation de soi. Auto-analyse et débriefing collectif.

Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité
| La passivité ou comment fuir la situation (comportements caractéristiques, justifications et conséquences).
| L'agressivité ou comment passer en force (manifestations et conséquences sur soi et sur les autres).
| La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre (comportements caractéristiques, justifications et conséquences).
| Passer de la passivité, l'agressivité ou la manipulation, à l'assertivité.
| Travaux pratiques : Echanges, partage et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées non-assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation).

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)
- du 24 au 25 juillet 2025
- du 21 au 22 août 2025

PARIS
- du 17 au 18 juillet 2025
- du 7 au 8 août 2025

AIX-EN-PROVENCE
- du 21 au 22 août 2025
- du 23 au 24 octobre 2025

BORDEAUX
- du 21 au 22 août 2025
- du 23 au 24 octobre 2025

GRENOBLE
- du 21 au 22 août 2025
- du 18 au 19 décembre 2025

LILLE
- du 21 au 22 août 2025
- du 23 au 24 octobre 2025

LYON
- du 21 au 22 août 2025
- du 23 au 24 octobre 2025

NANTES
- du 21 au 22 août 2025
- du 23 au 24 octobre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

HUB Formation - 14 avenue de l'Opéra - 75001 Paris
01 85 77 07 07 - www.hubformation.com - SIREN 525 287 785

Développer et renforcer sa confiance en soi
| Connaître les " positions de vie " de l'analyse transactionnelle.
| Se connaître pour accepter les autres et être en harmonie.
| S'affirmer avec respect, et se respecter soi-même. Nourrir l'estime de soi.
| Neutraliser l'impact des pensées négatives, les transformer en pensées positives, apprendre à maîtriser ses émotions.
| Mettre en oeuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive : actions, vocabulaire de l'assertivité...
| Travaux pratiques : Exercices, mises en situations et jeux de rôles pour renforcer sa confiance en soi et développer son assertivité.

Savoir gérer les critiques
| Distinguer les faits, les opinions et les sentiments.
| Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...
| Refuser les critiques injustifiées avec fermeté : appliquer les techniques de l'édredon et du disque rayé.
| Réagir à la critique : la neutraliser, approfondir, reconnaître ses erreurs...
| Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes : méthode D.E.S.C.
| Mise en situation : Jeux de rôles et mises en situation pour s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive.

Apprendre à dire non
| Savoir dire " non " : les bénéfices, les avantages et les enjeux.
| Formuler un refus clair (grâce à la méthode D.E.S.C.).
| Expliquer sans se justifier : donner des explications légitimes, ne pas s'excuser...
| Proposer, si nécessaire, une solution de rechange : la négociation et la recherche d'une position "gagnant-gagnant".
| Mise en situation : Mises en situation et jeux de rôles autour du " non ". Entraînement à l'utilisation de la méthode D.E.S.C.

Désamorcer les situations conflictuelles
| Connaître et comprendre les différents types de conflits : d'intérêt, d'idées, de personnes, de valeurs...
| Savoir se positionner dans une situation de conflit, adopter la bonne posture.
| Gérer son stress en direct face à l'agression verbale : définir le stress et le réduire, faire baisser la tension.
| Exprimer son ressenti : la médiatisation des émotions.
| Identifier et lever les zones de blocage : écoute active et reformulation.
| Remplacer l'escalade par la mise en place de relations " adulte-adulte " : canaliser l'agressivité de l'autre.
| Travaux pratiques : Jeux de rôles et simulations de situations conflictuelles. Débriefing collectif.

Mettre en place un plan d'actions adapté
| Faire un bilan des acquis du stage.
| Identifier ses atouts et axes de progrès.
| Se fixer des objectifs d'amélioration : objectifs S.M.A.R.T.
| Définir un plan d'actions et élaborer son planning de suivi et de réalisation.
| Travaux pratiques : Etablissement d'un contrat personnel de succès avec axes de progrès, objectifs à atteindre, plan d'actions et planning de réalisation.

Méthode pédagogique

Autodiagnostics, tests. Mises en situation active. Jeux de rôles. Echange d'expérience. Débrief personnalisé.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.

HUB Formation - 14 avenue de l'Opéra - 75001 Paris
01 85 77 07 07 - www.hubformation.com - SIREN 525 287 785

| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.