



ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

Formation S'affirmer et sortir des conflits au quotidien - Assertivité niveau 2 *Entraînement pratique à l'assertivité*

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

S'affirmer positivement dans ses relations professionnelles est une clé de réussite pour soi et pour les autres.

Une formation à l'assertivité et à la gestion des conflits est une excellente porte d'entrée dans un parcours de développement personnel. Elle permet de puiser en soi les ressources utiles afin de faire face aux situations professionnelles conflictuelles générées par des attitudes passives, agressives et manipulatrices.

Référence	C939
Durée	4 jours (28h)
Tarif	2 650 €HT
Repas	80 €HT(en option)

Objectifs

- | Faire face aux comportements inefficaces.
- | Développer la confiance en soi.
- | Traiter les désaccords.
- | Formuler des demandes et des critiques de manière constructive.
- | S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle.

Public

| Manager, cadre, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur exerçant une activité professionnelle où la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission.

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

Les clés pour s'affirmer 1 - Connaître sa photographie relationnelle
| Découvrir son style assertif.
| Mettre en oeuvre les clés pratiques d'attitude assertive.
| Mise en situation : Autodiagnostic individuel d'assertivité.2 - Répondre aux comportements déstabilisants
| Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation.
| Trouver les parades appropriées pour rester assertif.
| Mise en situation : Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.3 - Exprimer une critique constructive
| Préparer sa critique avec la méthode DESC.
| S'entraîner à la formuler de façon assertive.
| Mise en situation : Mises en situation pour exprimer une critique constructive.4 - Gérer les critiques
| Transformer les critiques en informations utiles.
| Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence.
| Mise en situation : Entraînements et identification des bonnes pratiques.5 - Savoir s'affirmer tranquillement dans une relation
| Oser demander et savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
| Mise en situation : Appui sur les situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques, bilan et plan d'actions.

Les clés pour mieux coopérer

1 - Développer la confiance en soi

SESSIONS PROGRAMMÉES

PARIS

du 4 sept. au 3 octobre 2025
du 3 nov. au 2 décembre 2025
du 4 au 31 décembre 2025

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

- | Transformer en positif les difficultés.
- | Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- | Mise en situation : Exercices d'exploration de ses freins et de ses ressources.2 - Résoudre les conflits
- | Repérer les sources de conflits.
- | S'entraîner à sortir des conflits.
- | Mise en situation : Atelier d'entraînement à une négociation conflictuelle.3 - Négocier au quotidien avec réalisme
- | Adopter des comportements gagnant-gagnant.
- | S'entraîner à construire des solutions négociées.
- | Mise en situation : Exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle®" (méthode originale de Cilica Chlimper).

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

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.

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.