# Formation Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1

*Oser s'exprimer et maîtriser les situations difficiles*

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

L'affirmation de soi repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Cette formation permet de trouver en soi les ressources pour développer ses capacités à s'affirmer, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur. Ce que nos stagiaires disent après cette formation : "je me suis reconnu dans les exemples donnés par le formateur", "j'ai repris confiance en moi", "j'ai envie d'oser

| | |
|---|---|
| Référence | G0477 |
| Durée | 3 jours (21h) |
| Tarif | 2 090 €HT |
| Repas | 60 €HT(en option) |

## Objectifs

| Mieux se connaître
| Développer confiance et affirmation de soi
| Réagir efficacement dans une relation
| Faire face aux comportements négatifs
| Traiter les désaccords
| Dire les choses avec diplomatie

## Public

| Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles

## Prérequis

| Aucun

## Programme de la formation

**1 - Faire le point sur son style relationnel**
| Mieux connaître son style relationnel
| Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité ; agressivité ; manipulation
| Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
| Renforcer l'affirmation de soi
| Exploitation des résultats de l'autodiagnostic individuel

**2 - Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs**
| Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
| Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
| Repérer et désamorcer les manipulations
| Élaboration de pistes d'action en sous-groupes

**3 - Savoir formuler une critique constructive**
| Bien préparer la critique avec la méthode DESC
| S'entraîner à la formuler de façon positive
| Mises en situations pour exprimer une critique constructive

**4 - Faire face aux critiques**
| Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause
| Répondre sereinement aux critiques justifiées
| Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

## SESSIONS PROGRAMMÉES

### A DISTANCE (FRA)

- du 23 au 25 juillet 2025
- du 20 au 22 août 2025
- du 17 au 19 septembre 2025
- du 22 au 24 octobre 2025

### PARIS

- du 16 au 18 juillet 2025
- du 15 au 17 septembre 2025
- du 15 au 17 octobre 2025
- du 3 au 5 novembre 2025

### LILLE

- du 13 au 15 octobre 2025
- du 12 au 14 novembre 2025

### LYON

- du 10 au 12 septembre 2025
- du 13 au 15 octobre 2025
- du 10 au 12 décembre 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

| Entraînements et identification de bonnes pratiques

**5 - S'affirmer tranquillement dans une relation**
| Oser demander
| Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
| Développer son sens de la repartie
| Traitement de situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques

**6 - Muscler sa confiance en soi**
| S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
| Positiver les difficultés
| Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
| Recharger ses batteries
| Exercice d'exploration de ses freins, de ses ressources et bilan personnel

## 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.

---

## 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.
| 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.