Programme de formation

Assertivité et gestion des interactions difficiles

Public	Salariés, collaborateurs, fonctions support, équipes métiers
Objectif général	Cette formation permet aux participants de développer une posture assertive et de gérer plus sereinement les interactions difficiles au travail. Il s'agit pour l'organisation d'améliorer la qualité relationnelle, de faciliter la coopération, de réduit les risques de tensions et de soutenir un climat de travail plus respectueux et efficace.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Définir les principes de l'assertivité et distinguer les différents styles relationnels. • Identifier les situations génératrices d'interactions difficiles dans le cadre professionnel. • Mettre en œuvre des techniques assertives pour désamorcer les tensions et s'affirmer sereinement. • Élaborer un plan personnel pour renforcer sa posture assertive au quotidien
Pré requis	Aucun
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Jeux de rôle et mises en situation, analyse de situations réelles apportées par les participants • Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation

Programme

F1 : Les bases de l'assertivité

P1 : Définitions : passivité, agressivité, manipulation, assertivité
P2 : Principes fondamentaux : respect de soi, respect des autres
P3 : Analyse de son propre style relationnel – test auto évaluatif

F2 : Comprendre les interactions difficiles

P1 : Sources des tensions : incompréhensions, stress, et autres PIC
P2 : Le rôle de l'émotion dans la situation de tension ou de conflit
P3 : Les déclencheurs courants au travail
P4 : Identifier les comportements difficiles pour soi et élaborer une parade assertive

F3 : Techniques d'assertivité en situation complexe

P1 : Dire non avec tact
P2 : Exprimer un désaccord sans conflit
P3 : Utiliser les phrases assertives et la reformulation
P4 : Développer une écoute active

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

F4 : Mise en pratique et plan d’action personnel

- **P1 : Jeux de rôle et études de cas**
- **P2 : Pratique guidée de l'affirmation de soi**
- **P3 : Plan de développement personnel**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.