

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 réduire 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 : <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Programme de formation**Assertivité et gestion des interactions difficiles****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.