

## ● Affirmation de soi – Assertivité – Blended learning

Oser s'affirmer en situation professionnelle

Code  
**50117**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1 528 € HT**

\*Repas inclus (en présentiel)

### **PUBLIC**

Personnes désireuses de renforcer leur dimension humaine dans le champ professionnel et aux collaborateurs qui doivent s'affirmer dans leurs relations professionnelles

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire

### **NIVEAU D'EXPERTISE**

Fondamentaux

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### **SATISFACTION ET EVALUATION**

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

## **Objectifs pédagogiques**

- Faire preuve d'assertivité
- Adopter le bon comportement face aux comportements refuges
- Développer l'estime et la confiance en soi
- Utiliser ses émotions
- Oser s'exprimer

## **Programme de la formation**

### **Engagement**

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant avant la formation et réalisez le module digital "Affirmation de soi" d'une durée de 1h 30 minutes. Compléter les ressources pédagogiques indispensables au lancement de votre formation. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.

### **Faire preuve d'assertivité**

#### **Définir l'assertivité**

- Comment développer une attitude d'affirmation de soi et de respect
- Découvrir les bénéfices de l'assertivité
- Outil-clé : le cycle de l'affirmation de soi

#### **Établir l'autodiagnostic de son comportement**

- Les 4 types de comportement et leur impact sur la relation
- Origine, croyance et conséquences
- Test : "êtes-vous assertif ?"

#### **Evaluation : identification des comportements**

### **Adopter le bon comportement face aux comportements refuges**

#### **Identifier les leviers d'une communication efficace**

- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

### **ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE**

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- La co-responsabilité émetteur / récepteur
- Développer une écoute active et de l'empathie
- Outil-clé : le cocktail de l'assertivité

### Répondre d'une manière assertive

- Face à un comportement passif
- Face à un comportement agressif
- Face à un comportement manipulateur
- Mise en situation : réagir en situation tendue

Evaluation : adopter le comportement assertif approprié

## **Développer l'estime et la confiance en soi**

### Trouver la juste estime de soi

- Les composantes de l'estime de soi
- Les 4 niveaux de l'estime de soi
- Test : où je me situe ?

### Gagner en confiance grâce à ses forces

- Passer de l'estime à la confiance
- La démarche en 4 temps pour oser dire et agir
- Exercice : la cartographie de mes talents

Evaluation : « je me lance un défi ! »

## **Utiliser ses émotions**

### Expliquer le fonctionnement de nos émotions

- Connaitre les émotions de base
- Identifier leur place dans la relation
- Outil-clé : les déclencheurs des émotions

### Décrypter l'émotion pour passer à l'action

- La gestion de ses émotions
- La prise en compte des émotions de l'autre
- Memo: une émotion c'est une action à mener

Evaluation : retrouver la composante d'une émotion

## **Oser s'exprimer**

### Soutenir une position claire

- Formuler une critique constructive
- Méthode pour apprendre à dire non – dire oui ET
- Feedback personnalisé : jeu de rôle individualisé



## Mobiliser ses ressources

- Les signes de reconnaissance
- La motivation à agir
- Memo : la reconnaissance mutuelle

## Evaluation : grand quiz

### Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

## A noter

... —————

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



## Prochaines sessions

### PARIS

- 27-28 Aoû. 2026 – Session Garantie
- 7-8 Sep. 2026 – Session Garantie
- 5-6 Oct. 2026 – Dernière place disponible
- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026 – Session Garantie

### A DISTANCE

- 27-28 Aoû. 2026 – Session Garantie
- 7-8 Sep. 2026 – Session Garantie
- 5-6 Oct. 2026 – Dernière place disponible
- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026 – Session Garantie

### AIX-EN-PROVENCE

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026
- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

### BORDEAUX

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026
- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

### CHAMBERY

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026
- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

### GRENOBLE

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026
- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

### LILLE

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## LYON

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## MARSEILLE

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## MONTPELLIER

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## NANTES

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## NICE

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## NIORT

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## PAU

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## RENNES

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## ROUEN

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026

## STRASBOURG

- 27-28 Aoû. 2026
- 7-8 Sep. 2026 - Session Garantie
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026

- 10-11 Déc. 2026

## TOULOUSE

- 27-28 Aoû. 2026
- 7-8 Sep. 2026 - Session Garantie
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026
- 19-20 Nov. 2026

- 10-11 Déc. 2026

## TOURS

- 27-28 Aoû. 2026
- 5-6 Oct. 2026

- 22-23 Oct. 2026
- 2-3 Nov. 2026

- 19-20 Nov. 2026
- 10-11 Déc. 2026