

## ● Affirmation de soi, compétence clé des RH pour renforcer son efficacité

Développer son assertivité pour faire face à toutes les situations RH

### PUBLIC

DRH – Responsables ressources humaines – Responsables du développement RH – Chargés des ressources humaines – Collaborateurs de la fonction RH

### PRÉ-REQUIS

Avoir une expérience dans les ressources humaines

### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

### LES POINTS FORTS

Mises en situation pratiques

Partages d'expériences

### 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

Code  
**701255**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1 575 € HT**

*\*Repas inclus (en présentiel)*

## Objectifs pédagogiques

- Définir les comportements assertifs
- Faire face aux comportements refuges
- Intégrer les émotions dans sa communication assertive
- Oser s'affirmer en toute situation

## Programme de la formation

### Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.

### Définir les comportements assertifs

#### Identifier les composantes de l'assertivité

- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Bénéfices en situation professionnelle RH
- Outil : le cycle de l'affirmation de soi

#### Evaluer son niveau d'assertivité

- Ses préférences comportementales
- Son style relationnel
- Test : mes comportements

### Faire face aux comportements refuges

#### Repérer les comportements refuges lors d'un entretien (recrutement, annuel, suivi...)

- Les attitudes refuges : manipulation, passivité, agressivité
- Décryptage et identification des comportements inefficaces
- Mise en situation : identification des comportements refuges lors d'un entretien avec un collaborateur

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
- 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.

## Identifier les leviers de communication efficaces pour faire face aux comportements refuges

- Le schéma de la communication
- L'écoute active : reformulation, questionnement, silence
- Les comportements assertifs
- Mise en situation : mise en application des comportements assertifs lors d'une situation sensible RH

## Intégrer les émotions dans sa communication assertive

### Analyser les composantes de l'intelligence émotionnelle

- Les effets bénéfiques de l'intelligence émotionnelle dans sa pratique RH
- Les 7 composantes de l'intelligence émotionnelle
- Etude de cas : à partir d'une situation RH, trouver les éléments-clés qui font référence aux composantes de l'intelligence émotionnelle

### Prendre en compte les émotions de son interlocuteur

- Les émotions fondamentales : colère, peur, tristesse, joie
- Le message utile caché derrière chaque émotion, l'action à mener
- Cas pratique : identifier les émotions et les besoins cachés lors d'une situation RH

## Oser s'affirmer en toute situation

### Recevoir et formuler une critique constructive

- L'assertivité pour recevoir une critique : reproche justifié et non justifié
- La formulation d'une critique lors d'un entretien RH avec le DESC
- Mise en situation : formuler une critique constructive lors d'un entretien RH ou lors d'une présentation devant un CODIR

### Oser dire "non" lorsque l'on est en désaccord

- La confiance en soi pour oser s'affirmer
- Les bons comportements pour dire "non"
- Mise en situation : oser dire "non" lors d'une situation RH conflictuelle

### Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

## 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

- 10-11 Sep. 2026
- 24-25 Nov. 2026

### AIX-EN-PROVENCE

- 24-25 Nov. 2026

### BORDEAUX

- 24-25 Nov. 2026

### CHAMBERY

- 24-25 Nov. 2026

### GRENOBLE

- 24-25 Nov. 2026

### LILLE

- 24-25 Nov. 2026

### LYON

- 24-25 Nov. 2026

### MARSEILLE

- 24-25 Nov. 2026

### MONTPELLIER

- 24-25 Nov. 2026

### NANTES

- 24-25 Nov. 2026

### NICE

- 24-25 Nov. 2026

### NIORT

- 24-25 Nov. 2026

### PAU

- 24-25 Nov. 2026

### RENNES

- 24-25 Nov. 2026

### ROUEN

- 10-11 Sep. 2026
- 24-25 Nov. 2026

### STRASBOURG

- 24-25 Nov. 2026

### TOULOUSE

- 24-25 Nov. 2026

### TOURS

- 24-25 Nov. 2026