

# Développer son assertivité



Présentiel ou classe à distance



## Objectifs de formation

- S'affirmer dans sa vie professionnelle en maîtrisant les outils de l'assertivité
- Développer sa confiance en soi et contrôler ses émotions
- Améliorer ses relations avec ses collègues, sa hiérarchie et/ou ses collaborateurs



## Durée

7 heures (1 jour)



## Public concerné

Toute personne souhaitant avoir les outils pour développer son assertivité



## Prérequis

Aucun



## Méthodes mobilisées

Apports théoriques et méthodologiques, mises en situation, travail en groupe et retour d'expériences



## Suivi et évaluation

Questionnaires d'attente  
Feuille d'émargement et attestation de formation  
Évaluation de la satisfaction



## Délais d'accès

Tous nos plannings de formation sont réalisés sur mesure avec nos clients



## Accessibilité

Merci de nous signaler vos besoins spécifiques le cas échéant



## Tarif

1 550 € HT / Forfait intra pour un groupe de 8 pers. maximum



## Contact

Campus Career  
Tél. : 06 80 31 43 34  
formation@campus-career.fr



## PROGRAMME

1

### AVANT LA FORMATION

Un auto-diagnostic

2

### PENDANT LA FORMATION

#### L'ASSERTIVITÉ, UN OUTIL FACILITATEUR DES RELATIONS DANS L'ENTREPRISE

- En quoi consiste la communication assertive ?
- Intégrer la notion de relations hiérarchiques et transversales dans une entreprise

#### APPLIQUER L'ASSERTIVITÉ DANS SON LANGAGE VERBAL : S'AFFIRMER SANS AGRESSIVITÉ

- Débit, rythme, intonation et volume : commencer par les fondamentaux !
- Adopter les règles de la communication orale et de la congruence verbale
- Savoir argumenter, traiter les objections, critiquer, complimenter : le ton et les mots

#### DÉVELOPPER SON AFFIRMATION DE SOI PENDANT DES ENTRETIENS FORMELS OU INFORMELS

- Appréhender les différents types de questions : objectifs, avantages et inconvénients
- Maîtriser l'écoute active, passive et silencieuse

#### MAÎTRISER LA COMMUNICATION NON VERBALE GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ

- Savoir interpréter le regard des autres et les gestes qui parlent
- Connaître les postures à adopter, les attitudes à éviter et les points à travailler

#### COMMENT RÉSOUDRE ET GÉRER LES CONFLITS GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ

- Connaître les différentes phases du conflit oral ou comment se situer dans un conflit
- Mieux contrôler ses émotions et prendre du recul pour mieux réagir

3

### APRÈS LA FORMATION

Mettre en œuvre son plan d'action

Campus-Career est certifié QUALIOPI  
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'action suivantes : Actions de formation et bilans de compétences

Version 25 novembre 2022

SARL CAMPUS CAREER au capital de 15 000€ - Enregistrée sous le numéro 528 533 102 R.C.S. Nanterre - SIRET : 528 533 102 00026 - Code APE 7022 Z TVA Intra communautaire - FR 70528533102 / Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755010775 auprès du préfet de région d'Ile-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément par l'Etat.



CAMPUSCAREER  
www.campus-career.fr