

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Assertivité & Confiance en Soi

Objectifs

Mieux comprendre ce qu'est l'assertivité et en quoi elle se distingue de la passivité, de l'agressivité et de la manipulation
Repérer leurs freins personnels dans les situations où ils n'osent pas assez ou, au contraire, réagissent de manière trop défensive
Développer une posture plus affirmée, respectueuse d'eux-mêmes et des autres
Utiliser des techniques simples pour exprimer un besoin, une limite, un désaccord ou une demande avec clarté
Renforcer leur confiance en eux dans les interactions professionnelles du quotidien

Programme

Séquence 1 — Poser le cadre

Introduire le lien entre assertivité, estime de soi et efficacité relationnelle

Thèmes abordés

Attentes et situations du quotidien

Représentations de l'assertivité

Lien entre affirmation de soi, confiance et qualité de la relation

Modalités d'animation

Tour d'ouverture dynamique : "dans quelles situations ai-je du mal à m'affirmer ?"

Recueil des attentes sur post-it ou paperboard

Clarification du cadre de travail et de la logique de la journée

Photolangage ou question projective autour de la confiance en soi

Séquence 2 — Comprendre les différents positionnements relationnels

Donner un cadre de lecture simple pour aider les participants à repérer leurs réflexes relationnels

Thèmes abordés

Les 4 attitudes relationnelles : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

Effets de chaque posture sur soi, sur l'autre et sur la relation

Droits assertifs de base : dire non, demander, exprimer un avis, ne pas être parfait

Modalités d'animation

Mini-apport illustré

Travail en sous-groupes à partir de situations courantes : "quelle posture est à l'œuvre ?"

Débrief collectif avec identification des impacts de chaque posture

Auto-positionnement individuel : mes tendances spontanées

Séquence 3 — Identifier ses freins et ses appuis personnels

Permettre à chacun de mieux comprendre ce qui l'empêche de s'affirmer et ce sur quoi il peut s'appuyer pour progresser

Thèmes abordés

Croyances limitantes fréquentes : peur du conflit, peur de déplaire, peur du jugement, besoin de bien faire

Manque de confiance et mécanismes d'auto-censure

Ressources personnelles, réussites passées, zones d'appui

Modalités d'animation

Exercice individuel guidé : "ce qui me freine / ce qui m'aide"

Échanges en binômes

Mise en commun partielle

Apport ciblé sur le lien entre dialogue interne, émotions et comportement

Séquence 4 — Développer les bases d'une communication assertive

Apporter une méthode simple et directement réutilisable pour s'exprimer avec fermeté et respect

Thèmes abordés

Parler en "je"

Exprimer un fait, un ressenti, un besoin, une demande

Formuler une demande claire

Poser une limite sans s'excuser excessivement

Dire non de manière constructive

Modalités d'animation

Démonstration par l'animateur à partir d'exemples concrets

Entraînement en trinômes sur des phrases à reformuler

Atelier pratique : transformer des réponses passives ou agressives en réponses assertives

Débrief avec repères concrets de langage

Séquence 5 — Gérer les situations délicates avec plus d'assurance

s'entraîner sur des situations professionnelles réelles pour gagner en sécurité et en aisance

Thèmes abordés

Faire une demande

Exprimer un désaccord
 Recadrer un comportement gênant
 Répondre à une critique
 Faire face à une personne dominante ou insistante

Modalités d'animation
 Choix de cas concrets issus du terrain des participants
 Mises en situation en binômes ou trinômes
 Feedback structuré des pairs et de l'animateur
 Second passage après ajustements pour ancrer les progrès

Séquence 6 — Renforcer la confiance en soi dans la durée
 Aider les participants à repartir avec des leviers simples de progression, réalistes et transférables dans leur quotidien

Thèmes abordés
 Différence entre confiance en soi, estime de soi et sentiment d'efficacité
 Les pensées automatiques qui sapent la confiance (auto critique, perfectionnisme, comparaison constante)
 Identifier ses ressources : forces, réussites, appuis dans l'environnement
 Petits pas de changement : se fixer des défis progressifs d'assertivité (oser prendre la parole, demander un point, dire non à une petite demande, etc.)

Modalités d'animation
 Exercice individuel : ligne de vie professionnelle courte pour repérer réussites et compétences
 Travail en triades : chacun partage un défi d'assertivité à venir et reçoit des idées de formulations / attitudes possibles
 Construction d'un plan d'action personnel (1 à 3 engagements concrets à mettre en œuvre dans les 4 semaines)

Séquence 7 — Consolidation
 Consolider les apprentissages, valoriser les prises de conscience et favoriser le transfert

Thèmes abordés
 Principaux enseignements de la journée
 Situations dans lesquelles chacun souhaite tester une nouvelle posture
 Engagement personnel

Modalités d'animation
 Quiz flash ou carte mentale de synthèse
 Formalisation d'un engagement individuel : "dès demain, je vais..."

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

7 heures.

Effectifs maximum

12 stagiaires

Qualification des intervenants

L'intervenante est formatrice, coach certifiée (ICF). La formatrice dédiée intervient dans tous les domaines de l'accompagnement du changement et des transformations, de la communication interpersonnelle, du développement du leadership, de la synergie d'équipe, des stratégies commerciales et techniques de vente et de négociation, de la formation de formateur.

Certificat de Coach professionnelle (ICF),
 Certification Disc et Process communication,
 Certification Intelligence émotionnelle,
 Certification de praticienne en approche neurosensorielle.

Moyens pédagogiques et techniques

La méthode est interactive et pragmatique, elle :
 Met les participants en situations professionnelles à partir des problématiques à résoudre et d'études de cas à traiter,
 Fait appel à des exercices de simulation en sous-groupes,
 Identifie les préoccupations individuelles et communes pour favoriser la recherche de solutions à partir de questionnements pertinents,
 Et fournit des outils sous forme de supports pédagogiques opérationnels.
 Présentiel

Modalités d'évaluation des acquis

4/5

Sanction visée

Mises en situation, cas pratiques, Quiz, plan d'action individuel

Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrio.com ou bien par courrier électronique : formations@ebrioo.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrio met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrioo.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap

Fabienne du TEIL | EBRI00 | f.duteil@ebrioo.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

