

# S'affirmer en milieu professionnel

## Publics

Personne ayant besoin de s'affirmer face à son équipe ou face aux clients

## Pré-requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

Etre capable de :

- Oser s'affirmer ou être « assertif »
- Appréhender les personnes et les événements
- Parvenir à exprimer sa personnalité et ses pensées en toute situation
- Développer la confiance en soi
- Réagir efficacement dans une relation

## Moyens pédagogiques et techniques

Explications théoriques et exercices pratiques pour mise en situation rapide

1 vidéoprojecteur par salle

1 support de cours par stagiaire

## Évaluation et documents fournis

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de présence
- Exercices pratiques de validation des acquis sous contrôle du formateur

**Mise à jour :** Octobre 2024

**Tarifs Inter :** 590€ HT/jour/pers.

**Tarifs Intra / sur mesure :** nous consulter

**Délais :** nous consulter

**Moyens d'encadrement :**

formateur spécialiste du domaine

**Référence :** MEP10



**Lieu :** • Centre de formation Konica Minolta  
• Site client (nous consulter)



**Durée totale :** 2 jours (14 heures)



**Nombre de participants :** 8 maximum

## Programme

### Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

- Présentation
- Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité
- Ressenti par rapport à sa propre image
- Les zones de confort, de risque, de panique

### Identifier son système de réactions spontanées en cas de non-assertivité

- La passivité ou comment fuir la situation ?
- L'agressivité ou comment passer en force ?
- La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre ?

### Développer et renforcer sa confiance en soi

- « Ni hérisson ni paillason »
- Se respecter soi-même
- Respecter les autres
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Nourrir l'estime de soi-même
- Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive

### Savoir gérer les critiques

- Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes
- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté

### Apprendre à dire non

- Formuler un refus clair et simple
- Expliquer sans se justifier
- Proposer, si nécessaire, une solution de rechange

### Désamorcer les situations conflictuelles

- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale
- Exprimer son ressenti
- Identifier et lever les zones de blocages
- Remplacer l'escalade par la mise en place de relations « adulte-adulte »

### Mettre en place un plan d'actions adapté

- Identifier et fixer des objectifs d'amélioration