



AFFIRMATION DE SOI : GAGNER EN ASSURANCE - NIVEAU 1

Comment faire preuve d'assertivité pour gagner en assurance et en crédibilité en entreprise ?

FORMATIONS COURTES

INITIATION

DIST.

Ref. : C19ASSERT

Durée :
3 jours - 21 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1960 € HT

Repas inclus

Gagner en confiance en soi en adoptant un comportement assertif est l'une des clés pour réussir sa carrière et son efficacité professionnelle. Adopter une attitude assertive signifie d'abord d'avoir une posture ouverte et positive, centrée sur l'écoute de ses besoins et de ceux d'autrui. C'est également savoir identifier les sources de blocages, dépasser ses croyances limitantes et gérer les conflits en prenant du recul. Cette formation vous propose de découvrir les techniques de l'affirmation de soi pour gagner en assurance (de niveau 1). S'initier à l'assertivité vous permettra de faire face à l'opposition en entreprise en agissant avec maîtrise et tranquillité, plutôt qu'en réaction et dans l'émotion.

OBJECTIFS

- Gagner en assurance dans ses comportements.
- Affirmer ses opinions en face à face, en réunion, devant une assemblée...
- Assumer et surmonter les situations difficiles.

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Tous.

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES ACQUISES

S'affirmer et gagner en aisance dans ses relations professionnelles.

PROGRAMME

Pendant

Affirmation de soi : gagner en assurance - Niveau 1

Modules distanciels :

- E-quizz en amont/aval de la formation.
- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Quand n'êtes-vous pas assertif ?
- Pourquoi s'affirmer dans sa vie professionnelle ?
- Pourquoi bien se connaître ?

Définir l'affirmation de soi



- Que représente l'affirmation de soi ?
- Les risques à prendre pour s'affirmer.
- Les sentiments et émotions associés à l'assertivité.

Gagner en assurance pour s'affirmer

- Développer les ressources, qualités ou savoir-être nécessaires.
- Travailler sa voix, son attitude, sa respiration...
- Ancrer son assertivité.
- Exprimer ses besoins, ses limites...

Utiliser les techniques de l'assertivité

- Les attitudes possibles : attaque, fuite, assertivité...
- Les sources de blocage : culturelles, émotionnelles, perceptives...
- Les comportements relatifs à ces blocages, leurs causes et leurs conséquences :
- les comportements et les situations plus ou moins difficiles,
- les freins et résistances de chacun,
- les ressources à mobiliser.
- Identifier les attitudes non assertives et les transformer en attitudes assertives.

S'affirmer de façon constructive

- Faire l'inventaire constructif de ses succès et échecs.
- Analyser ses forces et ses axes d'amélioration.
- Gérer les conflits internes.
- Pratiquer la relation gagnant-gagnant.
- Prendre de la distance.
- Définir ses axes de progrès.

INTERVENANTS

Sophie MACHOT

Formatrice en développement personnel, en communication et l'efficacité professionnelle.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 



LIEUX ET DATES

À distance

10 au 12 déc. 2025

Paris

24 au 26 juin 2025

10 au 12 sept. 2025