

## ASSERTIVITÉ ET AFFIRMATION DE SOI : POUR RENFORCER SON IMPACT PROFESSIONNEL

Assertivité et affirmation de soi sont des compétences cruciales pour renforcer considérablement son impact personnel et professionnel, son leadership.

Adaptée à divers niveaux de carrière, cette formation prépare les individus à atteindre leurs objectifs professionnels grâce à une communication efficace et à une confiance renforcée. Ils comprendront comment exprimer leurs besoins, opinions et idées de manière respectueuse, gérer des conflits, tout en maintenant des relations harmonieuses avec leurs collègues et leurs supérieurs.

### Dates

Les prochaines dates de sessions sont régulièrement mises à jour sur notre site internet.

<https://www.descartes-competences.fr>

### Qui ?

Toute personne souhaitant :  
Développer des compétences d'assertivité et d'affirmation de soi.  
Améliorer sa communication interpersonnelle, sa gestion des relations professionnelles et sa confiance en soi

### Pré-requis

Aucun

### Durée

2 jours

### Prix

1450 € HT en inter-entreprise

Pour une formation en intra-entreprise ou sur mesure : nous contacter

### ◇ Objectifs de la formation

- Gagner en confiance et en affirmation de soi
- Reconnaître les comportements passifs, agressifs et assertifs et comprendre les impacts de chaque style de communication
- Développer des compétences de communication assertive
- Apprendre à formuler des demandes claires et spécifiques, à dire « non » et gérer les conflits de manière constructive
- Appliquer l'assertivité dans le leadership et la relation interpersonnelle

### ◇ Modalités pédagogiques

- Transfert des compétences par échanges formateur/participants et entre participants
- Mise en pratique et expérimentation
- Mise en situation et jeux de rôle en groupes
- Vidéos, tableau blanc et supports en fonction des besoins de l'animation

## ◇ Évaluation

- Questionnaire préalable d'évaluation des attentes et de niveau
- Évaluation des acquis via un questionnaire qui permet de mesurer les connaissances et compétences acquises
- Déroulement de la formation et satisfaction des participants sont mesurés grâce à une fiche d'évaluation remise en fin de parcours

## ◇ Programme de la formation

- Faire preuve d'assertivité
- Utiliser une communication assertive
- Bien se connaître et savoir gérer ses émotions pour avoir confiance en soi
- Découvrir les techniques d'affirmation de soi
- Faire face aux conflits et situations difficiles avec assertivité
- Développer l'assertivité dans le leadership

**Option supplémentaire** : bien se connaître pour mieux communiquer grâce à son profil DISC Innermetrix.

**Durée** : 1/2 journée

**Prix** : nous consulter



Descartes Compétences est une marque de l'ADEFSA, organisme gestionnaire du CFA Descartes. Grâce à sa pédagogie innovante mise en œuvre depuis plus de 30 ans et de son réseau de formateurs, bénéficiez du meilleur de la formation continue.



Votre contact formation continue :

**Christian CHAMPARNAUD**

maformation@descartes-competences.fr

01 64 61 27 52

Référence de la formation : 6-22023

ADEFSA  
21 rue Galilée

77420 Champs-sur-Marne

SIRET 39089496200054 - numéro de déclaration d'activité 11770565477