

---

# Programme de Formation

---

## Développer son assertivité

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout collaborateur d'une même organisation



#### **Objectifs pédagogiques**

Dire "**non**" sans culpabilité, formuler une critique constructive sans blesser : dans des situations professionnelles complexes (*demandes, refus, opposition*), l'équilibre entre l'affirmation de soi et le respect de l'autre est un art délicat.

Cette formation vise à doter vos collaborateurs **des leviers concrets de l'assertivité pour s'affirmer avec confiance et construire des relations professionnelles équilibrées.**

Vos équipes apprendront à :

1. **Exprimer un point de vue** avec confiance et assurance
2. **Gagner en clarté** et en impact dans leur argumentation
3. **Renforcer l'écoute** pour trouver des solutions *gagnant / gagnant*
4. **Débattre activement** en maintenant la qualité de la relation
5. **Faire preuve d'assertivité** en situation difficile (demande / refus)



#### **Description**

Cette formation est fondée sur une **approche active et expérientielle**, favorisant l'ancrage des apprentissages et **personnalisable en fonction de vos besoins.**

Cette flexibilité s'articule autour :

**D'apports méthodologiques ciblés** couvrant des domaines essentiels tels que: affirmation de soi et légitimité (*facteurs comportementaux, gestion des émotions ...*), qualité relationnelle et écoute (*relation interpersonnelle, facteurs déclencheurs d'un échange constructif...*), gestion des tensions (*tendances de communication face à une opposition...*), libération du potentiel (*lâcher-prise, ou comment libérer sa créativité pour s'impliquer sans se censurer...*)

**De jeux de rôles/mises en situation** pour s'entraîner, avec analyse et débriefing

 **D'exercices pratiques**



#### **Prérequis**

Aucun





## Modalités pédagogiques

### 1. Une pédagogie de l'action

Appuyée sur notre "**trépied du progrès**", elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

### 2. Des sources multiples

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de *Palo Alto*, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

### 3. Une personnalisation des apprentissages

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse (*en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie*).



## Moyens et supports pédagogiques

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.



## Modalités d'évaluation et de suivi

### Évaluation permanente

- Au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
- En fin de formation : sur un exercice de synthèse
- Après la formation : via un formulaire en ligne



## Informations sur l'accessibilité

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son intervention.