

ASSERTIVITÉ ET POSTURE PROFESSIONNELLE

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE

14 h — 2 jours

PUBLIC

Professionnel affirmant sa posture

FORMAT

Présentiel · inter / intra

DÉLAI D'ACCÈS

≥ 15 j après contractualisation

TARIF

Nous consulter

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

S'affirmer sans agresser ni se soumettre est une compétence clé du quotidien professionnel. Cette formation aide à exprimer ses besoins, ses limites et ses désaccords avec clarté et bienveillance, et à renforcer une posture professionnelle solide et sereine.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Distinguer assertivité, agressivité et passivité
- Identifier ses comportements en situation
- Oser exprimer ses besoins et ses limites
- Formuler demandes et refus avec assertivité
- Renforcer sa posture professionnelle

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Distinguer les positions de communication
- Exprimer un besoin ou une limite avec tact
- Formuler un refus constructif
- Affirmer sa posture dans les interactions

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Positions de vie

Les quatre positions et comportements associés.

Module 2 — L'affirmation de soi

Qu'est-ce que l'assertivité ?

Module 3 — Besoins & limites

Les exprimer avec bienveillance.

Module 4 — Dire non

Refuser de manière constructive.

Module 5 — Entraînement

Mises en situation et pratique.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Une parole plus affirmée et respectée
- Des refus posés sans culpabilité
- Une posture professionnelle assumée

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Demandes et sollicitations multiples
- Situations de pression
- Affirmation face aux pairs et à la hiérarchie

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Réfèrent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur, financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,
68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33