

## Affirmation de soi et assertivité

# L'assertivité comme levier de transformation

Renforcer sa posture professionnelle, affirmer ses positions avec justesse et développer des relations de travail sereines et constructives.

Une formation pratique pour cultiver la confiance en soi, adopter une posture assertive, mieux gérer les tensions et mobiliser des outils concrets comme la Communication Non Violente.



**Public cible :** Tout professionnel souhaitant renforcer sa posture, gagner en assurance et mieux gérer les relations interpersonnelles.



**Durée et modalités**  
Présentiel - 7h

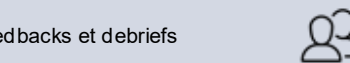
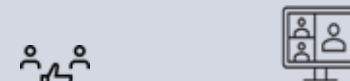
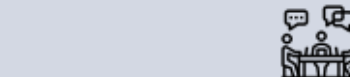
## OBJECTIFS

- Renforcer sa posture professionnelle en s'appuyant sur l'assertivité
- Développer des relations de travail efficaces, inclusives et motivantes
- Gérer les situations sensibles et les tensions avec recul et assertivité
- Mobiliser les outils de communication (dont la CNV) pour mieux prévenir et traiter les conflits, crises ou RPS

## DÉROULÉ

- **Cercle d'influence et assertivité :** Apport puis activité autour des cercles d'influence et de la définition de l'assertivité
- **Test de gordon :** pour tester son assertivité et formes d'attitude
- **CNV :** principes et série d'étape en vue de la compréhension et mise en pratique de la Communication Non Violente
- **Gestion des tensions et désaccords :** réactions primaires/comportements réflexes, réflexion sur les outils à mobiliser en cas de tensions ou désaccords
- **Situations sensibles :** thématiques sensibles (inclusion, sexisme, maladie...)

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Feedbacks et debriefs



Plan d'action personnel

Travaux en sous-groupes et binômes

## LIVRABLES



Mise en pratique



Boîte à outils, bonnes pratiques



Engagement et plan d'action personnel