IMPULS'PRO

DE-03. S'affirmer dans les relations professionnelles

Oser dire non, exprimer ses idées et défendre son point de vue, tout en respectant l'autre.

Durée
2 jours · 14h
présentiel

Participants
6 max

Tarif
à partir de 1250 € HT

Prochaine session
sur demande

Objectifs pédagogiques

- Identifier son mode de réaction dominant et ses freins à l'affirmation de soi
- Exprimer clairement ses besoins, ses attentes et ses demandes, dire non et poser ses limites avec assertivité
- Défendre son point de vue et répondre aux critiques de façon constructive

Public

Managers et collaborateurs ayant des difficultés à dire non, à exprimer leurs besoins ou à défendre leur point de vue, et souhaitant s'affirmer avec assurance

Prérequis

Aucun

Programme de formation

JOUR 1

1. Comprendre l'affirmation de soi

- Distinguer affirmation de soi, confiance en soi et estime de soi
- Identifier les comportements relationnels : passivité, agressivité, manipulation et assertivité
- Repérer son mode de réaction dominant et ses effets sur les relations

2. S'appuyer sur ses ressources pour s'affirmer

- Clarifier ses droits, ses besoins et ses limites
- Identifier ses ressources et ses réussites
- Comprendre ses freins : pensées limitantes, rôle des émotions, peur du jugement, du conflit ou du rejet

Entre les deux jours : appliquer les actions définies en jour 1 puis partager son bilan au début de la seconde journée.

JOUR 2

3. Communiquer avec assurance et assertivité

- Adapter sa posture, sa voix et son regard à son message
- Formuler une demande avec clarté
- Dire non et poser ses limites

4. Défendre son point de vue face aux critiques

- Exprimer un désaccord ou une critique avec la méthode DESC
- Recevoir une critique et répondre aux remarques déstabilisantes
- S'affirmer dans les échanges collectifs et les réunions

5. Élaboration d'un plan d'action personnel

Moyens et modalités pédagogiques

Cette formation s’appuie sur le questionnement et le partage d’expériences pour analyser ses pratiques, prendre du recul et enrichir sa réflexion.
Les apports théoriques sont complétés par des études de cas et des mises en situation.
La formatrice adapte son animation au rythme et aux situations des participants, pour favoriser l’expérimentation et l’appropriation durable des compétences.
Deux journées espacées de deux semaines permettent de tester les outils sur le terrain, de partager les retours d’expérience et d’ajuster ses pratiques.

Ressources remises

À l’issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d’action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l’aide d’exercices, de mises en situation, d’études de cas et d’auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l’acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

La satisfaction des participants est recueillie à l’issue de la formation au moyen d’un questionnaire dédié.

Accompagnement post-formation

Inclus : pendant 2 mois, suivi personnalisé auprès de la formatrice par e-mail. Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching

2 séances individuelles d’1 heure par téléphone ou en visio
Tarif : 260 € HT

Modalités et délais d’accès

L’inscription se fait sur demande, après un échange visant à valider les besoins du participant et l’adéquation de la formation.
L’accès est soumis aux places disponibles, avec un délai généralement de 15 jours après validation, ajustable selon les contraintes du client et le calendrier des sessions.

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d’étudier les modalités d’adaptation de la formation à leurs besoins.

Profil de la formatrice

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales; forte d’environ 20 ans d’expérience en entreprise, en contexte multisectoriel.

Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr