

S’AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Ce que vous vivez

Dans votre environnement professionnel, vous êtes parfois amené à vous taire pour éviter le conflit, ou à vous emporter quand la pression monte. Trouver la juste posture entre passivité et agressivité est un vrai défi. Cette formation vous propose de renforcer votre assertivité : s’exprimer avec clarté, s’affirmer sans dominer, poser ses limites tout en respectant celles des autres. Des outils simples pour gagner en confort, en impact, et en sérénité au travail.

Pour qui

Tout agent souhaitant s’affirmer davantage au quotidien.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Comprendre ce qu’est l’assertivité et ses composantes clés
- Identifier votre style d’interaction dominant et vos marges de progression
- Appliquer des techniques d’affirmation de soi adaptées au cadre professionnel
- Exprimer vos besoins, poser vos limites, dire non avec calme
- Gérer les situations de tension ou de déséquilibre relationnel avec plus de confiance

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d’un plan d’actions personnel de progression

Modalités d’évaluation

- Recueil d’attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation

Contenu de la formation

Clarifier les bases de l'affirmation de soi

- Communication verbale et non verbale : comprendre ce qui se joue dans l'échange
- Image de soi, confiance, estime : les piliers personnels de l'assertivité
- Différences entre autorité, leadership et posture affirmée
- Les courants de l'assertivité : une approche actualisée de la relation professionnelle

Faire son autodiagnostic pour mieux évoluer

- Identifier son style relationnel dominant (fuite, manipulation, agressivité, assertivité)
- Prendre conscience des avantages et limites de chaque posture
- Repérer les situations où l'affirmation de soi est plus difficile

Développer une posture assertive au quotidien

- Techniques concrètes : méthode DESC, disque rayé, ancrage corporel
- Savoir poser un cadre, exprimer un désaccord, affirmer un besoin
- Formuler une critique ou refuser une demande sans agressivité ni culpabilité
- Trouver les mots justes pour se faire respecter dans sa fonction

Adapter son assertivité aux différentes situations professionnelles

- En binôme : avec un collègue, un responsable, un partenaire, un usager
- En groupe : prendre la parole, recadrer, réguler sans s'imposer
- En situation particulière : jury de concours, réunion tendue, changement de poste...

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice expérimentée en communication interpersonnelle, posture assertive et gestion des relations professionnelles. Spécialiste du développement personnel en contexte professionnel au sein de la fonction publique.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.