



## FORMATION DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ POUR S’AFFIRMER AU TRAVAIL



Soft skills  
collaborateurs



Blended  
présentiel/distanciel



18 heures

### CIBLE

Tout public : collaborateurs-trices, chefs de projet transverses, tuteurs... en quête d'un contenu pratique, concret, facilement applicable au quotidien

### OBJECTIFS

- Identifier ses modes de réactions acquis et définir son objectif de développement
- S'approprier la philosophie et les principes clés de l'assertivité
- Mettre en œuvre, avec méthode, des réponses assertives dans les situations quotidiennes (formuler une demande, faire passer un message...) mais aussi délicates (faire face aux critiques, à la mauvaise foi, gérer une tension ou un conflit avec un collègue, un N+1, un client...).

### FORMAT ET MODALITÉS DE DIFFUSION

Format recommandé par l'équipe pédagogique : 18H de formation en **blended learning**, sur 2 mois

- 2 jours présentiel (14H)
- un parcours e-learning (2H)
- une classe virtuelle REX (2H)

Cette formation peut être réalisée en distanciel.

*Apprenants en situation de handicap* : nous contacter en amont pour envisager les solutions adaptées.

### PÉDAGOGIE

Méthodes pédagogiques participatives et ludiques, alternant jeux de rôles débriefés à partir de « cartes techniques » - exclusivités du Gymnase -, quiz et productions créatives en équipes, apports méthodologiques pratiques, partage d'expérience, co-construction de plan d'actions et mémos de mise en œuvre.

- pédagogie inversée (faire puis formaliser l'acquis)
- apprentissage vicariant : observer puis pratiquer

### PROGRAMME

#### #Onboarding

- Présentation du parcours et du groupe (ice breaker)
- Recueil des attentes
- 2 premiers exercices de lancement de la formation

#### #1 Affirmation de soi : où en suis-je ?

- Se situer sur une matrice des réactions acquises pour identifier son mode de réponse privilégié dans les relations professionnelles : fuite, agressivité, manipulation et assertivité
- Projection dans le futur de l'affirmation de soi  
▶ *Jeu des 5 situations-type : qui serai-je ?*
- Définition d'un objectif de développement stimulant

#### #2 Se positionner avec assertivité dans les situations professionnelles quotidiennes

- Identifier et canaliser son besoin d'approbation ou de domination
- Illustration interactive des 4 principes clés de l'affirmation de soi :  
:: Le « Je »  
:: Les faits  
:: Le ton  
:: L'avenir
- Les ennemis de l'affirmation  
▶ *Jeu du vrai-faux en groupe et co-construction d'une feuille de route vers l'assertivité*
- Application à des situations vécues telles que :  
:: Formuler une demande ou une critique à son N+1 ou à un collègue  
:: Exprimer une idée, un avis avec persuasion  
▶ *Mise en situation, jeux de rôles et debrief à partir du jeu de cartes « 10 essentiels de l'assertivité »*

#### #3 Répondre avec assertivité en situation tendue et/ou déstabilisante

- Reconnaître ses émotions, choisir ses pensées : l'approche par 4 questions et un retournement de Katie Byron
- Se positionner avec assertivité : développer le réflexe de l'O.S.B.D (Observation-Sentiment-Besoin-Demande)
- Adopter l'attention à l'autre et l'écoute ciblée pour apaiser la relation et s'apaiser soi-même
- Discipliner sa réflexion et son intervention grâce à la boussole du questionnement : cap vers le nord
- Application à des situations vécues telles que : faire face aux critiques ; dire non ; gérer une tension ou un conflit avec un collègue, un N+1, un client  
▶ *Etudes de cas, jeux de rôles et debrief à partir d'une échelle des tensions*
- Face à une impasse : la métacommunication

#### #Offboarding REX

- Partage, entre pairs, des mises en pratique terrain
- Synthèse collaborative des acquis
- Focus sur les points clés à retenir
- Actualisation du plan de développement individuel

#### #Ressources

Les participants repartent avec une synthèse PDF des ressources pédagogiques et méthodes utilisées durant la formation.

Plus d'informations : Valérie BERGÈRE

01.53.25.05.23 | [Formulaire de contact](#)  
[contact@gymnasedumanagement.com](mailto:contact@gymnasedumanagement.com)