



S'AFFIRMER EN SITUATION PROFESSIONNELLE - LES CLÉS DE L'ASSERTIVITÉ



OBJECTIFS

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Mieux se connaître
- Développer son intelligence émotionnelle pour une meilleure efficacité personnelle
- Gagner en assurance et développer la confiance en soi
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter l'autre positivement et avec justesse



PROGRAMME

1. Mieux se connaître pour exploiter les rouages des émotions

Autodiagnostic et clés de l'intelligence émotionnelle • Comment se construit une émotion • Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations réactionnelles • L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

2. Gérer ses émotions

L'expression et le partage de son ressenti émotionnel • Les techniques de régulation des émotions • Gagner en assurance en développant la confiance et l'estime de soi

3. Identifier son style relationnel en contexte professionnel

Mode de fonctionnement et identification des comportements inefficaces (agressivité, manipulation, passivité) • Le développement de l'affirmation de soi : être assertif • Les limites à poser pour soi et pour les autres

4. Savoir formuler une critique constructive avec la méthode DESC

Connaître et appliquer les 4 étapes de la méthode (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure) • Prendre en compte les aspects émotionnels pour apaiser un interlocuteur réactif



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Évaluation des connaissances et/ou des pratiques, avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation. Apports de connaissances, autodiagnostic, jeux de rôles, identification de mesures correctives relatives aux points à renforcer dans la pratique managériale. Envoi par mail d'un support pédagogique. En fin de formation remise d'une attestation de stage au participant.



VALIDATION

Attestation de compétences acquises.

DURÉE

2 jours

MODALITÉS

INTRA

INTER

TARIFS

- Intra : 2400 €
- Inter : 470 €

PRÉREQUIS

Aucun

DATES INTER 2026

Toulouse :

- 27 et 28 avril
- 16 et 17 septembre

DATES INTRA 2026

À tout moment -
Contactez-nous !

PUBLIC

Tout professionnel

INTERVENANT.ES

Psychologue,
formatrice-consultante
en Management
Communication

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation accessible
aux personnes en
situation de handicap

LIEN DE LA FORMATION



[ou cliquez ici](#)