

Formation

Affirmation de soi – niveau 2 : maîtriser les situations complexes

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Toute personne ayant suivi une formation de base sur l'assertivité ou maîtrisant les fondamentaux. Managers, chefs de projet, cadres dirigeants, consultants, commerciaux grands comptes...

Prérequis

Maîtriser les bases de l'affirmation de soi et de la communication assertive (niveau 1 ou équivalent).

Programme de la formation

1. Évaluer son assertivité dans les situations à enjeu

Auto-diagnostic : mes points de progrès dans les situations sensibles. Identifier les mécanismes de déséquilibre relationnel (jeu d'évitement, domination, manipulation...). Repérer les déclencheurs émotionnels forts (injustice, contrôle, critique...).

2. S'affirmer face aux personnalités difficiles

Comprendre les profils à forte charge relationnelle : passifs-agressifs, dominateurs, manipulateurs. Stratégies assertives face aux comportements toxiques. Répondre avec fermeté et sérénité sans entrer dans l'escalade.

3. Maîtriser l'art du désaccord constructif

Développer la posture assertive en situation de conflit ou de désaccord stratégique. Distinguer faits, émotions, besoins et demandes. Oser dire non sans culpabilité ni justification excessive. Reprendre le pouvoir sur une discussion qui dérape.

4. Déployer une assertivité stratégique dans les jeux d'influence

S'affirmer dans un contexte hiérarchique ou transversal. Exprimer ses idées et ses limites dans les réunions de pilotage ou les comités de direction. Cultiver le calme intérieur et la présence dans la relation. Agir avec assertivité même sous pression.

Objectifs

- Renforcer leur assertivité dans les situations complexes ou tendues.
- S'affirmer face à des interlocuteurs difficiles ou à forts enjeux.
- Gérer les jeux de pouvoir avec calme et détermination.
- Poser un cadre relationnel clair et respectueux.
- Développer une communication assertive qui influence durablement.

Modalités pédagogiques

- Cas pratiques complexes issus de situations réelles.
- Mises en situation filmées, débriefing personnalisé.
- Techniques avancées d'ancrage, de gestion émotionnelle et de communication verbale/non verbale.
- Plan d'action individuel post-formation.

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.