



# PROGRAMME FORMATION

## Développer son assertivité

### Public

Tout public

### Prérequis

Aucun

### Public concerné

Toute personne désirant améliorer son assertivité

### Durée

7 heures ou 14 heures (demander programme 2 jours)

### Lieu

Présentiel : dans vos locaux

Distanciel : Teams

### Nombre de participants

8 personnes maximum

### Horaires

Matin : de 9h à 12h30

Après-midi : de 13h30 à 17h

### Compris dans la formation

Autodiagnostic individuel réalisé en amont et aval

Support de cours remis à chaque participant

Évaluation de satisfaction à chaud

### Les objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de son assertivité et de ses freins.
- Améliorer les compétences en communication et en écoute active.
- Reconnaître et gérer ses émotions pour améliorer ses interactions sociales.

### Qu'est-ce que c'est ?

L'assertivité c'est l'art de se positionner avec aisance face aux situations et publics variés.

Il en va de bien comprendre sa définition et également de défier les freins mentaux individuels qui nous en empêchent parfois.

Cette formation vise à aborder des thèmes variés qui composent et impactent l'assertivité afin d'outiller les apprenants au mieux lors de cette journée.

Référence formation : ASSER



# PROGRAMME FORMATION

## Développer son assertivité

### Programme

#### 1) Comprendre l'affirmation de soi

Définir l'assertivité et les positions de vie

Éviter le triangle de Karpman

**Exercices** : autodiagnostic assertivité, débats

#### 2) Mieux se positionner face aux autres

Comment ne pas prendre les choses pour soi

Différencier la responsabilité de l'engagement

**Exercices** : partages d'expérience, atelier individuel, état des lieux de ses croyances limitantes

#### 3) Communication et interactions bienveillantes

Techniques de communication et d'écoute active

Utiliser la méthode DESC pour structurer les feedbacks

**Exercices** : mises en situation

#### 4) Améliorer son intelligence émotionnelle

Découvrir la cohérence cardiaque pour gérer son stress

Décoder le rôle des émotions pour mieux les appréhender

**Exercices** : initiation à la cohérence cardiaque, atelier créatif individuel

### Moyens mis en œuvre

Exercices pratiques, quiz en ligne  
Apports méthodologiques & théoriques  
Partages d'expérience.

### Modalités d'inscription

Une fois le devis validé, me communiquer les coordonnées des apprenants afin de préparer leur convocation et de leur envoyer le questionnaire préliminaire

### Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

### Tarifs

1 200 € HT / formation  
Des frais de déplacement sont à prévoir en fonction de votre secteur géographique

### Règlement

Virement bancaire.  
Un acompte de 30 % peut être demandé pour valider le devis. Consultez votre OPCO pour un éventuel financement.

### Contact

**Iscia Chehaïbou**

Gérante et formatrice  
[contact@izitraining.fr](mailto:contact@izitraining.fr)

+33 6 09 60 50 65  
[www.izitraining.fr](http://www.izitraining.fr)



Dernière mise à jour : 24/06/25

Lors de formations se déroulant exclusivement dans les locaux de l'entreprise cliente ou en distanciel, le règlement intérieur applicable est celui de l'entreprise cliente.