FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Développer son assertivité en 1 journée

Le 04/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Identifier et dépasser ses appréhensions pour s'exprimer avec confiance
- Renforcer son estime de soi pour avoir une attitude positive face aux situations professionnelles
- Développer son écoute active pour mieux comprendre les besoins et attentes de son interlocuteur
- Préparer ses messages pour être pertinent dans ses prises de parole
- Affirmer sa position avec respect pour exprimer ses idées et points de vue sans agressivité
- Gérer les situations difficiles avec assertivité et sans perdre le contrôle
- Mettre en pratique les techniques apprises pour améliorer sa communication professionnelle

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Introduction à l'Assertivité

- Définition et importance de l'assertivité dans le milieu professionnel.
- Distinction entre assertivité, passivité, agressivité et manipulation.

Comprendre et Dépasser ses Appréhensions

- Identification des freins personnels à l'expression libre.
- Techniques pour surmonter la peur et gagner en confiance.

Renforcement de l'Estime de Soi

- Exercices pratiques pour renforcer l'image de soi.
- Stratégies pour maintenir une attitude positive dans diverses situations.

Développement de l'Écoute Active

- Principes et bienfaits de l'écoute active.
- Techniques pour améliorer sa capacité d'écoute et de compréhension.

Préparation et Structuration des Messages

- Méthodes pour organiser ses idées clairement.
- Conseils pour rendre ses interventions plus impactantes.

Expression Respectueuse de ses Idées

- Stratégies pour exprimer ses opinions avec assurance et respect.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Gestion des désaccords et des critiques constructivement.

Gestion des Situations Difficiles

- Techniques pour rester assertif dans les situations de tension ou de conflit.
- Exercices de simulation pour pratiquer la gestion du stress et des émotions.

Mise en Pratique et Plan d'Action Personnel

- Ateliers interactifs basés sur des cas réels et des jeux de rôle.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour intégrer les compétences développées dans sa pratique professionnelle quotidienne.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances
- Récapitulatif des acquis de la journée
- Évaluation de la formation
- Proposition de pistes pour continuer à développer son assertivité après la formation

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne désirant développer sa capacité à atteindre ses objectifs

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h00 et de 13h00 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

7 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.