



CPF

Best

## S'affirmer et sortir des conflits au quotidien - Assertivité niveau 2

Entraînement pratique à l'assertivité



Présentiel ou en classe à distance



Fondamental



Certifiante

Durée : 4 jours (28h)  
+ activités à distance  
+ certification incluse

Réf. : 939

Prix inter : 2.320,00 € HT

Forfait repas à Paris : 76.00 € HT

Forfait repas dans les autres villes : 68.00 € HT

Forfait intra : 8.080,00 € HT

### Les objectifs de la formation

- Faire face aux comportements inefficaces.
- Développer la confiance en soi.
- Traiter les désaccords.
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive.
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle.

### A qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

- Manager, cadre, agent de maîtrise, technicien, assistante ou tout collaborateur exerçant une activité professionnelle où la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission.

#### Prérequis

- Aucun.

### CPF

Cette formation certifiante est éligible au CPF car elle est adossée à la Certification partielle 2 : Assoir sa confiance en soi, au sein de la certification globale : Management du changement et de la transformation. Code CPF : 236823.

### Programme

#### Avant le présentiel

- La vidéo "Puisque c'est comme ça !"
- Un autodiagnostic pour se préparer.
- Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

## Pendant le présentiel

### Les clés pour s'affirmer

#### 1 - Connaître sa photographie relationnelle

- Découvrir son style assertif.
- Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive.

Mise en situation

Autodiagnostic individuel d'assertivité.

#### 2 - Répondre aux comportements déstabilisants

- Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation.
- Trouver les parades appropriées pour rester assertif.

Mise en situation

Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

#### 3 - Exprimer une critique constructive

- Préparer sa critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon assertive.

Mise en situation

Mises en situations pour exprimer une critique constructive.

#### 4 - Gérer les critiques

- Transformer les critiques en informations utiles.
- Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence.

Mise en situation

Entraînements et identification des bonnes pratiques.

#### 5 - Savoir s'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander et savoir dire non lorsque c'est nécessaire.

Mise en situation

Appui sur les situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques, bilan et plan d'actions.

### Les clés pour mieux coopérer

#### 1 - Développer la confiance en soi

- Transformer en positif les difficultés.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.

Mise en situation

Exercices d'exploration de ses freins et de ses ressources.

#### 2 - Résoudre les conflits

- Repérer les sources de conflits.
- S'entraîner à sortir des conflits.

Mise en situation

Atelier d'entraînement à une négociation conflictuelle.

### 3 - Négocier au quotidien avec réalisme

- Adopter des comportements gagnant-gagnant.
- S'entraîner à construire des solutions négociées.

Mise en situation

Exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle®" (méthode originale de Cilica Chlimper).

### **Après - Mise en œuvre en situation de travail - AFEST compatible**

- Un module e-learning : "3 leviers pour construire une coopération gagnante".
- Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité" Niveau 2 et 3.
- Un programme de renforcement : "Développer son assertivité" pendant 4 semaines.

### **Certificat**

- Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation (40 minutes).

### **Les points forts de la formation**

- Parcours présentiel et digital, individualisé avec :
  - la Smartpocket sur smartphone ;
  - les modules "3 leviers pour construire une coopération gagnante" et "Développer son assertivité" ;
  - le programme de renforcement pendant 4 semaines ;
  - le blog [www.efficaciteprofessionnelle.fr](http://www.efficaciteprofessionnelle.fr)

**Sessions Inter 2021 - Pour organiser cette formation chez vous en Intra, merci de nous communiquer vos dates - Référence 939**

**LYON**

du 13 déc. au 18 janv. **Session garantie**  
du 13 déc. au 14 déc.  
du 17 janv. au 18 janv.

**PARIS**

du 13 déc. au 11 janv. **Session garantie**  
du 13 déc. au 14 déc.  
du 10 janv. au 11 janv.