

# Assertivité & Affirmation de Soi

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Modalités de la formation

Format présentiel ou  
distanciel synchrone



## Durée

2 jours – 14 heures



## Horaires

9h00-13h00  
ou 14h00-18h00



## Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



## Dates des sessions

À définir ensemble

## Tarifs inter ou intra

Me contacter



## Prérequis

Aucune connaissance  
particulière.

## Contact

Karen Berlan Lherbette  
06 70 79 94 24  
[contact@kblperformances.com](mailto:contact@kblperformances.com)

L'assertivité est une compétence de communication qui permet aux individus d'exprimer leurs pensées, leurs sentiments et leurs besoins de manière directe, honnête et respectueuse.

Elle repose sur le respect de soi-même et des autres, et elle est cruciale pour établir des relations saines et équilibrées, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

Pour acquérir de l'assertivité, il faut assumer ses émotions, opinions et droits, c'est une forme de respect de soi-même, tout en respectant les autres.

Mais pour se respecter, il faut avant tout se connaître, ses talents et travers, et notamment ce dont on est capable, ce qui détermine la confiance en soi.

En développant votre assertivité, vous améliorez non seulement votre communication et vos relations, mais vous favorisez également un environnement où le respect et l'ouverture prévalent. C'est une compétence précieuse pour naviguer efficacement dans diverses situations sociales et professionnelles.

## **Public**

- Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans sa communication et ses relations avec autrui.



## **Objectifs pédagogiques**

- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes pédagogiques

- Exposé interactif
- Test autodiagnostic
- Exercices d'application
- Mises en situation actives
- Analyses individualisées
- Echanges d'expérience



## Programme de la formation

### 1) Analyser ses qualités et ses limites comportementales

- Définir l'assertivité : affirmation de soi et des opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs.
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines.
- Comprendre les enjeux et les bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels.
- Connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité : qualités, défauts, réussites, échecs...
- Appréhender son ressenti par rapport à sa propre image : image perçue et image projetée.
- Cerner ses zones de confort, de risque et de panique.

*Travaux pratiques : Autodiagnostic relationnel et identification de ses propres freins à l'affirmation de soi. Auto-analyse et débriefing collectif.*

### 2) Changer son système de réactions spontanées non-assertives

- Reconnaître ses réactions de passivité et apprendre à ne plus fuir la situation.
- Eviter de passer en force en gérant son agressivité.
- Se positionner face à l'autre et ne plus user de la manipulation.
- Passer de la passivité, l'agressivité ou la manipulation à l'assertivité.

*Travaux pratiques : Échanges, partage et retours d'expérience sur les différentes réactions spontanées non assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation).*

### 3) Développer et renforcer sa confiance en soi

- Appréhender les différentes caractéristiques d'une bonne confiance en soi et leur impact.
- Adapter son positionnement relationnel pour améliorer sa communication.
- Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres et être en harmonie.
- Nourrir l'estime et la confiance en soi pour renforcer son assertivité.
- S'affirmer dans le respect des autres et de soi-même.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives et maîtriser ses émotions.
- Intégrer les méthodes de renforcement de l'assertive au quotidien : actions, vocabulaire de l'assertivité...

*Travaux pratiques : Exercices projectifs dans un monde idéal, mises en situation et jeux de rôles pour renforcer sa confiance en soi et développer son assertivité.*

### 4) Savoir gérer les critiques

- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté : appliquer les techniques de l'édredon et du disque rayé.
- Réagir à la critique : la neutraliser, approfondir, reconnaître ses erreurs...
- Formuler des critiques constructives sans mettre en défaut les personnes.

*Mise en situation : Jeux de rôles et mises en situation pour s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive.*



## Programme de la formation

### 5) Apprendre à dire non

- Savoir dire non : les bénéfices, les avantages et les enjeux.
- Formuler un refus clair.
- Expliquer sans se justifier : donner des explications légitimes, ne pas s'excuser...
- Rechercher d'une position gagnant-gagnant en négociant ou en proposant, si nécessaire, une solution de rechange.

*Mise en situation : Mises en situation et jeux de rôles autour du non. Entraînement à l'utilisation de la méthode DESC.*

### 6) Désamorcer les situations conflictuelles

- Comprendre les différents types de conflits : intérêt, idées, personnes, valeurs...
- Adopter la bonne posture face à une situation de conflit.
- Reconnaître les différentes techniques de manipulations et y faire face.
- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale : définir le stress et le réduire, faire baisser la tension.
- Exprimer son ressenti : la médiatisation des émotions.
- Identifier et lever les zones de blocage : écoute active et reformulation.
- Mettre en place une relation " adulte-adulte " pour éviter l'escalade.
- Canaliser l'agressivité de l'autre.

*Travaux pratiques : Jeux de rôles et simulations de situations conflictuelles. Débriefing collectif.*

### 7) Mettre en place un plan d'action adapté

- Faire un bilan des acquis du stage.
- Identifier ses atouts et axes de progrès.
- Se fixer des objectifs d'amélioration : objectifs SMART.
- Définir un plan d'action et élaborer son planning de réalisation et de suivi.

*Travaux pratiques : Établissement d'un contrat personnel de succès avec axes de progrès, objectifs à atteindre, plan d'action et planning de réalisation.*