

Développer son assertivité

Objectifs

- ✓ Communiquer de façon assertive dans toutes les situations professionnelles
- ✓ Faire face aux comportements difficiles avec sérénité
- ✓ Exprimer vos besoins et opinions de manière constructive
- ✓ Développer votre confiance en vous et votre leadership
- ✓ Gérer efficacement les tensions et les conflits relationnels

Pré-requis

Aucun prérequis technique
Volonté de travailler sur soi
Ouverture au changement

Le programme

Période 1 - Fondamentaux et connaissance de soi

Comprendre l'assertivité

- Identifier les différents comportements relationnels
- Reconnaître ses tendances comportementales
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Découvrir les bases de l'assertivité

Développer la confiance en soi

- Identifier ses points forts et axes de progrès
- Gérer ses émotions et son stress
- Développer une image positive de soi
- Sortir des comportements limitants

Méthodologie : apport théorique, mises en situation, grilles d'observation, travail sur cas réels

Période 2 - Techniques et mises en pratique

Communiquer avec assertivité

- S'affirmer tout en respectant l'autre
- Formuler une critique constructive
- Savoir dire non avec diplomatie
- Faire face aux comportements difficiles

Applications professionnelles

- Exprimer une demande ou un refus
- Gérer les situations de tension
- Développer des relations professionnelles positives
- Construire son plan de progrès personnel

Méthodologie : apport théorique, mises en situation, grilles d'observation, travail sur cas réels

Participants

- Tout collaborateur souhaitant développer son assertivité
- Managers et responsables d'équipe
- Chargés de relation client
- Toute personne désireuse d'améliorer sa communication

Modalités

- Durée : 3 jours (21 heures)
- L'inscription doit être finalisée 72 heures avant le début de la formation.

Moyens pédagogiques et techniques

Notre approche pédagogique s'appuie sur trois piliers essentiels :

- Des supports de cours complets et documentés
- Des exercices pratiques suivis de leurs corrections détaillées
- Des études de cas concrets tirés de situations réelles

Pour garantir la qualité de nos formations, nous avons mis en place un processus de suivi rigoureux :

- Évaluation : À la fin de chaque formation, YANOLA demande aux participants de remplir un questionnaire d'évaluation. Ces retours sont ensuite minutieusement analysés par notre équipe pédagogique.
- Suivi administratif

Nous fournissons :

- Une feuille de présence à signer pour chaque demi-journée
- Une attestation de fin de formation pour les stagiaires ayant suivi l'intégralité du programme
- Un badge de compétences

Tarifs

1 320€ HT (tarif indicatif à adapter selon le programme pédagogique définitif)

Contact

Tel : 05.55.48.96.76

Mail : contact@yanola.fr

Site internet : www.yanola.fr

Code formation à rappeler : 09-2025

Compétences du formateur

Nos cursus sont dispensés par des formateurs qualifiés, sélectionnés avec soin par nos équipes pédagogiques.

Chaque expert doit démontrer non seulement une maîtrise approfondie des sujets enseignés, mais aussi d'excellentes compétences pédagogiques, validées spécifiquement pour chaque module de formation.

Forts d'une expérience professionnelle de cinq à dix ans minimum dans leur domaine d'expertise, ces formateurs ont tous exercé ou exercent encore des fonctions à responsabilité en entreprise, garantissant ainsi un enseignement ancré dans la réalité du terrain.

Modalités d'évaluation

Tout au long de la formation, la progression des stagiaires est suivie de plusieurs façons : QCM, exercices pratiques et mises en situation concrètes.

Pour mesurer leurs acquis de façon objective, les stagiaires passent un test au début et à la fin du parcours. Cette approche permet de voir précisément les compétences qu'ils ont développées pendant la formation.

Taux de satisfaction de nos stagiaires

Taux de satisfaction de nos stagiaires depuis 2023 : 94%

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour toute question d'accessibilité ou d'adaptation de nos formations, les stagiaires peuvent contacter notre référente handicap, Dimitri NIOSSOBANTOU, à l'adresse contact@yanola.fr.

Nous étudierons chaque situation individuellement pour proposer les meilleures solutions d'accompagnement.