

# Assertivité - S'affirmer et communiquer en situation professionnelle

Réf. PCOM01



## Durée

2 jours (14 heures)  
Présentiel

Les techniques de l'assertivité permettent de s'affirmer positivement, développer aisance et efficacité dans ses relations professionnelles et puiser en soi les ressources utiles pour faire face sereinement à des situations sources de tension.



## Profil des participants

Tout public.  
Pré-requis : aucun.

Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

## OBJECTIFS

- > Comprendre son propre style relationnel, l'interaction entre nos pensées, nos émotions et notre communication
- > Développer sa capacité à s'exprimer clairement et sincèrement
- > Faire face positivement à des comportements passifs, critiques et agressifs



## Tarif

**780€ HT par personne**  
Pauses collations incluses.



## Calendrier 2026

**5-6 novembre**  
08h30 -12h00 / 13h30-17h00



## Animateur

Consultante formatrice spécialisée en communication.



## Modalités d'évaluation

Attestation individuelle de formation avec évaluation des acquis à partir d'expérimentations.  
Evaluation de la satisfaction des participants



## Lieu

**CAPIFORMA**  
1, rue Marie Curie  
Parc techno du Canal  
31520 Ramonville Saint-Agne

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- ☐ Des ateliers variés : tests, travail collaboratif, partages d'expériences, exercices.
- ☐ Une méthodologie éprouvée et des outils opérationnels.
- ☐ Un support de formation remis au format numérique.



05 34 40 40 00



contact@capiforma.com



01, rue Marie Curie  
31520 Ramonville Saint-Agne

## PROGRAMME

### **Identifier son profil assertif et son style relationnel**

Cerner les 4 types de communicant et les interactions dans les relations professionnelles

Autodiagnostic et jeux de rôle : quelle dominante exprime nos qualités et capacités majeures ? dans quel contexte est-on orienté vers l'Action, la Méthode, la Relation, le Concept ?

### **Repérer ses propres limitations qui nuisent à l'affirmation de soi**

Les Injonctions ou messages contraignants, "voix intérieures", qui font obstacle à l'affirmation de soi : Dépêche-toi ; Fais plaisir ; Fais effort ; Sois fort ; Sois parfait.

Réflexion personnelle et collective pour cerner les limitations de chacun.

### **S'affirmer positivement en restant soi-même : la gestion des émotions avec un comportement assertif**

Canaliser les émotions primaires et les utiliser : Peur, Tristesse, Colère, Joie

Repérer les représentations négatives, idées préconçues, fausses croyances et leur incidence sur son comportement face à autrui.

Choisir ses réactions/comportements et non les subir.

### **Faire face sereinement à des situations professionnelles sources de tension**

Formuler de manière constructive un point de vue

Emettre et recevoir une critique

Expliquer sans se justifier, donner des limites et exprimer un refus

Les points clés de la communication assertive en anglais : éviter les malentendus et repérer les faux amis (thème traité en fonction des besoins exprimés)

