

AFFIRMER SA POSTURE PROFESSIONNELLE AVEC CONFIANCE

Durée	14 heures, soit 2 jours	Tarif	INTER : 720 € HT /pers INTRA : à partir de 3200€ HT/groupe
Public visé	Toute personne amenée à développer sa confiance et son assertivité	Pré-requis	Maitrise de la langue française
Lieu Modalité	<input type="checkbox"/> ASFOREST <input type="checkbox"/> en entreprise <input type="checkbox"/> présentiel <input type="checkbox"/> distanciel	Dates	Voir catalogue

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez apte à reconnaître votre style relationnel professionnel, vos points forts et domaines à améliorer en matière de confiance en soi, pratiquer des techniques de relaxation, utiliser des techniques de communication assertive en développant l'écoute active, identifier les sources de conflits et y adapter des stratégies de résolution adaptées

Vous serez capable de renforcer votre estime et votre confiance en vous grâce à une auto-évaluation objective et constructive, de rester calme et concentré dans les situations difficiles, d'améliorer la communication assertive en communiquant des besoins et des limites claires et respectueuses, de favoriser les relations positives grâce à l'empathie, et de parvenir à des accords satisfaisants grâce à des techniques de résolution de conflits et de négociation.

CONTENU DU PROGRAMME

Test de positionnement : évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation.

1 - Comprendre son style relationnel (3h30 – 2 séquences)

- Réaliser et analyse son auto-évaluation « style de communication »
- Connaître les différents styles relationnels : assertif, passif, agressif, manipulateur
- Recevoir et analyser des feedbacks de collègues et supérieurs
- Adapter son style relationnel en fonction des situations professionnelles

2 - Renforcer son estime et sa confiance en soi (3h30 – 2 séquences)

- Fixer des objectifs personnels et professionnels atteignables
- Identifier ses compétences, ses réussites et les facteurs influençant l'estime de soi
- Utiliser des techniques de renforcement positif

3- Communiquer avec assertivité (3h30 – 2 séquences)

- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité et reconnaître les comportements
- Comprendre les caractéristiques de l'assertivité
- Mettre en place des techniques de communication assertive

4- Gérer critiques et conflits (3h30 – 2 séquences)

- Utiliser de techniques de gestion des émotions
- Recevoir et formuler une critique constructive grâce à l'écoute active et empathique
- Développer des stratégies de gestion des conflits

Evaluation finale : évaluation de l'acquisition de l'ensemble des connaissances et compétences du parcours.

SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (2h) Styles de communication** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et expose les enjeux notamment de la connaissance des différents styles de communication et relationnels professionnels afin de mieux se connaître soi-même. Les stagiaires sont amenés à définir le contexte de leur entreprise et leur expérience afin d'apporter collectivement des éléments d'information sur les pratiques actuelles, leurs réussites et leurs difficultés. Le formateur synthétise l'ensemble et propose une grille d'auto-évaluation permettant aux stagiaires de se positionner sur leur style de communication et leur style relationnel. Collectivement, ils partagent ce qui est une confirmation et ce qui est de l'ordre de l'étonnement. Il évalue l'acquisition des compétences grâce à un questionnaire direct.
- **Séquence 2 (1h30) Approches relationnelles** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence s'organise autour de jeux de rôle pratiques réalisés individuellement ou en sous-groupes, permettant de mettre en exergue des situations professionnelles courantes et les réactions face aux feedbacks des collègues et des supérieurs. Le formateur répond aux questions et alimente les réflexions en cours des participants sur les techniques d'adaptation de son style relationnel en fonction des situations professionnelles rencontrées. Il réalise un focus sur la réception et la prise en compte des feedbacks / critiques. Les corrigés permettent aux stagiaires d'évaluer leurs productions.
- **Séquence 3 (2h) Objectifs atteignables** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Elle s'organise autour de l'exploration des différents facteurs influençant l'estime de soi, en invitant chaque participant à une réflexion individuelle pour identifier ses réussites et ses compétences. Le formateur aborde les techniques permettant de renforcer la confiance en soi, à travers des exercices pratiques et des échanges d'expériences qui permettent aux stagiaires de fixer des objectifs personnels et professionnels atteignables. Les productions des stagiaires permettent au formateur d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 4 (1h30) Renforcement positif** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence permet d'ancrer les compétences de la séquence précédente en mettant en place des jeux de rôles au cours desquels les stagiaires sont amenés à adopter des postures valorisant ses compétences et la confiance en soi et des techniques de renforcement positif. Des mises en situation concrètes sont proposées afin de travailler la posture, la gestuelle et la communication verbale et non verbale. Les interactions entre les stagiaires permettent au formateur d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 5 (2h) Comportements à reconnaître** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. A travers une série de jeux de rôles réalisés individuellement ou en sous-groupes, les stagiaires identifient les caractéristiques des comportements agressifs, manipulateurs et passifs et ce qui les différencie d'un comportement assertif. Le formateur réalise un focus sur les caractéristiques de l'assertivité et leurs impacts dans les relations professionnelles. Il évalue l'acquisition des compétences grâce à un questionnaire direct.
- **Séquence 6 (1h30) Communication assertive** [présentiel ou distanciel] : Au cours de cette séquence, les stagiaires identifient les bonnes pratiques et pièges à éviter en matière de communication assertive dans différents contextes professionnels et personnels à travers des mises en situation variées et des échanges constructifs. Le formateur vient complexifier les échanges en introduisant des situations de conflits courantes. Il synthétise l'ensemble et expose les techniques de communication assertive permettant d'exprimer ses idées et besoins de manière respectueuse et efficace et de gérer des conflits de manière assertive. Les productions des stagiaires permettent au formateur d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 7 (2h) Analyse des conflits** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Dans la continuité des échanges précédents, le formateur expose les différentes caractéristiques du conflit et ses sources (communication défailante, émotions, intérêts divergents, etc.) à travers des études de cas et des échanges en groupe. Un travail en binôme ou en sous-groupes permet d'identifier des techniques pour répondre aux critiques de manière constructive. Des jeux de rôles permettent d'expérimenter l'escalade d'un conflit, d'observer les comportements associés et de réfléchir aux leviers permettant de prévenir et désamorcer ces tensions grâce à l'écoute active et l'assertivité. Les productions des stagiaires permettent au formateur d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 8 (1h30) Gestion des conflits** [présentiel ou distanciel] : Le formateur propose une série d'exercices permettant aux stagiaires individuellement ou en sous-groupes d'explorer les différentes approches de résolution des conflits (compromis, collaboration, évitement, confrontation, etc.) et de gestion des émotions (techniques de régulation cardiaque, respiration, méditation...). Des jeux de rôles permettent aux participants d'expérimenter ces différents styles et d'identifier leurs propres préférences et axes

d'amélioration. Des outils pratiques sont transmis (Écoute active et reformulation, Communication non violente (CNV), Questionnement ouvert pour clarifier les besoins...). Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En présentiel et distanciel synchrone, des temps de pause réguliers sont aménagés entre les séquences et en fonction des activités pédagogiques. Ces temps de récupération favorisent l'assimilation des connaissances, le maintien de la concentration, la convivialité entre participants et la qualité globale des apprentissages.

METHODES MOBILISEES

- **Méthodes pédagogiques variées** : alternance d'approches expositive, interrogative et active favorisant l'engagement, la créativité et la mémorisation. Les participants expérimentent des modalités adaptées à différents styles d'apprentissage : apports théoriques, travaux de groupe, études de cas, jeux de rôle, ateliers pratiques, discussions dirigées, apprentissage par projet, démonstrations, brainstorming, feedback et évaluations formatives. En distanciel, chaque séquence intègre au moins une activité pédagogique interactive (quiz, étude de cas, mise en situation, forum collaboratif) d'une durée moyenne d'environ 15 minutes, afin de garantir l'implication active des participants et la consolidation des acquis à distance.
- **Supports et ressources pédagogiques** : mise à disposition de ressources diversifiées pour créer un environnement d'apprentissage riche et stimulant : présentations, tableaux blancs, affiches, graphiques, fiches de travail, études de cas, supports imprimés et numériques, vidéos, quiz interactifs, sondages, applications web, plateformes d'apprentissage et équipements techniques adaptés (ordinateur, vidéoprojecteur, logiciels dédiés).
- **Accompagnement et assistance pédagogiques** : animation de l'ensemble des séquences par un formateur référent garantissant le suivi du groupe et l'adaptation aux besoins individuels. L'accompagnement comprend l'accueil et la mise en confiance, l'encadrement des activités, la gestion des dynamiques de groupe, les feedbacks réguliers et le suivi post-formation favorisant la transposition des acquis en situation de travail.

MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Modalités d'accès et d'accompagnement** : Les participants peuvent s'inscrire auprès de nos équipes dans la limite des places disponibles, jusqu'à la veille de la session. L'employeur veille à respecter les éventuels délais imposés par un financeur tiers.
L'assistance technique et administrative est assurée par nos équipes avant, pendant et après la formation : conventions, convocations, règlement intérieur, accueil, suivi administratif et financier, délivrance des attestations, traitement des réclamations... Nos équipes sont joignables du lundi au vendredi de 9h à 18h au 01 42 96 09 27 ou par mail asforest@asforest.com. En cas d'indisponibilité, une réponse est apportée sous 48h ouvrés.
- **Lieux et moyens techniques mis à disposition** : Les espaces de formation ASFOREST, équipés d'écrans, tableaux, ordinateurs, accès Internet et outils numériques, offrent des conditions optimales d'apprentissage et d'échanges.
 - Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de notre politique accessibilité, nous invitons tout participant à nous informer en amont de toute situation de handicap ou besoin d'adaptation afin de prévoir les aménagements nécessaires, en lien avec notre référent handicap.
 - En cas de formation organisée hors du centre (en entreprise), ASFOREST s'assure en amont que les conditions matérielles et techniques sont adaptées au bon déroulement de la session. Cette vérification est réalisée en lien avec le lieu d'accueil, qui met à disposition les moyens nécessaires à la réalisation des activités prévues.
- **En distanciel, conditions techniques requises** : Chaque participant doit disposer d'un ordinateur connecté à Internet (connexion stable pour le visionnage de vidéos et l'accès à une plateforme en ligne), d'un micro et d'une caméra fonctionnels pour participer aux classes virtuelles, d'une adresse mail active, et d'une aisance suffisante dans l'utilisation des outils numériques de base (navigation web, visioconférence, téléchargement de documents).

MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

Evaluations pédagogiques : Partie intégrante du parcours de formation, leurs coûts sont inclus dans le tarif global.

- **Positionnement** : évaluation initiale pour identifier le niveau de maîtrise du stagiaire, ses besoins et ses attentes afin d'adapter le parcours et, le cas échéant, de proposer un accompagnement individualisé.
- **Continue** : évaluations formatives pour vérifier la compréhension, l'assimilation et la mise en œuvre progressive des compétences. Ces temps d'échanges et de feedback favorisent l'ancrage des apprentissages.
- **Finale** : évaluation sommative pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques et valider les compétences acquises. Elle peut également servir à définir, le cas échéant, un plan de consolidation post-formation.

Suivi post-formation :

- À l'issue du parcours, chaque stagiaire reçoit une attestation de fin de formation précisant la durée, les objectifs visés et leur niveau d'atteinte évalué en fin de formation. Un certificat de réalisation est transmis au financeur et à l'employeur, en justification de la réalisation effective de l'action. Un relevé de présence peut être remis sur demande, à titre d'information complémentaire sur l'assiduité des participants.
- Une enquête de satisfaction est réalisée auprès des participants (à chaud à la fin de la formation, puis à froid trois mois après) ainsi qu'auprès des employeurs. Ces retours permettent d'évaluer la satisfaction, la transférabilité des acquis en situation de travail et la contribution de la formation à la montée en compétences.

mise à jour : 06/03/2026

