



**Points forts :** Formation active et immersive avec un comédien accompagnant le formateur, pour faire jouer et rejouer les mises en situations.

## Objectifs

- **Mieux se connaître :** comprendre son style relationnel.
- **Réagir** efficacement dans une relation.
- **Pratiquer** la communication assertive.
- **Faire face** critiques ou conflits.

## Programme

### ► Comprendre ce qu'est l'assertivité :

- Identifier les compétences et les comportements associés
- Tordre le cou à certaines idées reçues
- Comprendre le triptyque estime de soi – confiance en soi – affirmation de soi

### ► Faire le point sur son style relationnel :

- Évaluer sa tendance aux quatre attitudes : passivité, agressivité, manipulation, assertivité → réaliser son autodiagnostic (test de Gordon)
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres des 3 comportements inefficaces.
- Faire évoluer ses réactions spontanées non assertives :
  - ✓ À partir de mises en situations, identifier les comportements types dans diverses situations.
  - ✓ Remises en situations pour passer de la passivité, l'agressivité ou la manipulation à l'assertivité.

### ► Développer ses compétences émotionnelles (pour soi et pour les autres)

- Savoir identifier les émotions et comprendre leur origine
- Savoir les exprimer de façon sereine et constructive
- Savoir les réguler si nécessaire

### ► Agir sur son mode de pensée :

- Pour déjouer des schémas dysfonctionnels répétitifs
- Pour relativiser et apprendre à lâcher prise
- Pour mieux communiquer avec les autres

### ► Muscler sa confiance en soi :

- Valoriser ses atouts et accepter ses faiblesses sans se dénigrer
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.

### ► Oser s'exprimer sans culpabiliser ou se « sur-justifier » :

- Donner son avis.
- Demander un service.
- Dire « non » lorsque c'est nécessaire.

- ✓ Remises en situations d'expériences vécues ou fictives et ancrage des bonnes pratiques.



## Contact et Inscription

**Isabelle PROTAIS** 02.35.59.44.17 - [isabelle.protais@ceppic.fr](mailto:isabelle.protais@ceppic.fr)

► **Faire face aux critiques :**

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les critiques injustifiées ou agressives avec des techniques pertinentes et fiables.
- Formuler des critiques constructives sans blesser son interlocuteur (méthode DESC).

✓ Entraînement et identifications des bonnes pratiques appliqués à des situations vécues ou fictives.

► **Désamorcer les situations conflictuelles :**

- Les différents types de conflits auxquels l'on peut être confrontés.
- Savoir s'affirmer sans agressivité
- Adopter la posture adéquate : verbaliser ses émotions, lever les zones de blocage, éviter l'escalade, canaliser son agressivité et celle de l'autre.

✓ Mises en situations pour gérer différentes situations conflictuelles.

✓ Entraînement à la formulation de phrases pour désamorcer un conflit.

## Démarche pédagogique

Formation immersive et participative permettant à chacun de prendre du recul et mieux se connaître pour accepter l'image que l'on projette aux autres sans se sentir jugé.

Nombreux exercices et jeux de rôle ludiques pour amener à relativiser certaines situations et expérimenter de nouvelles attitudes concrètement.

**Formateur :** Formatrice et coach professionnelle, intervenante spécialiste sur les thématiques de management, communication et développement personnel.

Formateur accompagné d'un comédien spécialiste de l'improvisation pour faciliter les mises en situations.

Intervenants sélectionnés par le CEPPIC pour leurs compétences techniques et leur expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

## Public

Tout public souhaitant s'affirmer dans son contexte professionnel.

## Prérequis

Pas d'exigence spécifique.

## Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

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

**817** personnes formées en Management et Communication en 2024

**91%** Taux de satisfaction à chaud 2024

## Dates de session

Mises à jour le 25/08/2025

17 et 18 décembre 2025

02 et 09 avril 2026

## Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - [isabelle.protais@ceppic.fr](mailto:isabelle.protais@ceppic.fr)

