



Formation

L'assertivité, trouver la juste posture.

Fiche Technique

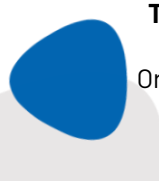
MODALITÉ : INTRA ENTREPRISE

JMC École
V1 avril 2023



SOMMAIRE

1	Enjeux	2
2	Public visé.....	2
3	Prérequis	2
4	Objectifs généraux de la formation	2
5	Durée.....	2
6	Modalités et délais d'accès.....	3
7	Tarif de la formation	3
8	Méthodes pédagogiques et moyens mis à disposition	3
9	Modalités d'évaluation	3
10	Accessibilité aux personnes handicapées	4
11	Déroulement de la formation	4
12	Intervenant formateur	4
13	Définition des objectifs pédagogiques et critères d'évaluation ..	4
13.1	<i>Au niveau des concepts</i>	<i>4</i>
13.2	<i>Au niveau de mon pouvoir d'agir</i>	<i>5</i>
13.3	<i>Au niveau des outils disponibles</i>	<i>5</i>
14	Contacts.....	5
15	Indicateurs clefs	6





1 Enjeux

Dans une société de plus en plus individualiste livrée à une compétition effrénée entre les individus, luttant pour leur place, société sans limites dans laquelle l'homme subit les pressions du « tout tout de suite » auxquelles dire non est parfois mal vu, il est impératif de développer sa capacité à poser ses limites. Le développement de l'assertivité y contribue grandement. De plus, dans des situations conflictuelles, la question d'« affronter, fuir ou déjouer » se pose : l'assertivité offre à cet égard une alternative non extrême.

L'être humain est habité par des contradictions internes, des phénomènes d'ambivalence, des tensions antagonistes qui l'inhibent dans sa prise de décision. Ces divers aspects du fonctionnement psychique nécessitent de développer pour tout professionnel de l'accompagnement, des attitudes et techniques dites « activantes », afin de créer les conditions favorables à la réalisation de choix libres et consistants chez l'individu.

2 Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne devant faire face à un positionnement affirmé de soi.

Dans un monde où la « fatigue d'être soi » nous guette, où l'individu est toujours en quête d'une adéquation maximale entre son moi idéal (fantasme narcissique de toute puissance) et son idéal du moi (instance interne basée sur l'identification à des valeurs et des modèles inspirants), la question de la mobilisation de ses ressources intérieures en vue de l'action et/ou des mécanismes qui freinent cette mobilisation est essentielle.

De plus, le discernement nous conduit à constater que ce qui fait problème pour une personne, ou ce qui la fait souffrir, est souvent bien plus la représentation anxigène qu'elle se fait d'une situation, que la réalité objective de cette situation.

3 Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifiques à cette formation hors l'expression en langue française

4 Objectifs généraux de la formation

Les objectifs généraux de cette formation sont de permettre à chaque bénéficiaire de

- Prendre sa place dans la relation tout en respectant celle de l'autre
- Se positionner sans complaisance ni hostilité en fonction du contexte, en prenant sa place face à l'autre, notamment dans des situations de désaccord voire de tensions conflictuelles
- Apprendre à donner, demander, refuser et recevoir de manière fluide et efficace
- Connaître les préalables à l'assertivité
- Expérimenter concrètement la posture assertive
- Éviter de se dévaloriser, augmenter la confiance en soi
- Connaître ses limites
- Développer sa cohérence et sa crédibilité

5 Durée

Cette formation est organisée en présentiel. Cette formation dure trois jours non consécutifs. Elle peut être dispensée de manière exclusive, selon les situations, en présentiel ou alors à distance

GROUPE JMC ÉCOLE : Bat B, 2 boulevard Jean-Jacques BOSC 33130 BEGLES

Tél : 05 56 12 78 78 - contact@ressources-et-changement.com - www.ressources-et-changement.com

SARL au capital de 1 500 € - APE : 8559A - RCS Bordeaux : 493 056 105 - SIRET : 493 056 105 00023

Organisme formation déclaré N° 72 33 07065 33 - IBAN : FR76 3000 4003 2100 0100 6937 107 - BIC : BNPAFRPPBOR



6 Modalités et délais d'accès

Cette formation est organisée en inter-entreprise dans la mesure où un groupe de taille suffisante peut être constitué (6 à 12). Dans ce cas, les modalités d'accès sont dépendantes du lieu choisi par l'organisme de formation.

La signature d'une convention de formation étant réalisée pour chaque inscrit, l'OF adresse une convocation par mail à une adresse individuelle nominative * à chacun avec les modalités pratiques au moins quinze jours avant le début de la formation.

* L'utilisation des adresses mails des participants est soumise au respect de la RGPD par l'OF. Elles seront utilisées et stockées uniquement pour :

- permettre de télécharger les supports en aval de la formation
- l'envoi du questionnaire d'autoévaluation des connaissances et de l'attestation de présence
- répondre à toute question qu'un participant poserait au formateur

7 Tarif de la formation

Le coût de cette formation est de 495 € net par personne, pour les trois journées, pour des groupes constitués :

- en présentiel : de 6 à 12 personnes,
- en distanciel : de 6 à 12 personnes.

8 Méthodes pédagogiques et moyens mis à disposition

Le processus pédagogique privilégie une alternance d'apports de concepts et de travaux en sous-groupes puis synthèse en grand groupe. Un tour de table en début de session permet d'ajuster le processus au contexte des participants et à leurs attentes éventuelles.

Les concepts sont apportés via des supports visio et audio si nécessaire.

Les supports présentés sont mis à disposition des participants sous forme numérique au cours de la formation.

A l'issue de la formation, chaque participant recevra les supports en format PDF des apports théoriques, les outils d'auto-diagnostic, des témoignages, et une revue bibliographique. L'ensemble est de plusieurs dizaines de pages, n'excédant pas les 50 pages.

Un mail sera adressé par JMC Ecole contenant les attestations de formation

NB : L'ensemble des supports respectent la législation en vigueur en matière de droits de production et de reproduction.

9 Modalités d'évaluation

Une évaluation des compétences acquises par les bénéficiaires est réalisée à la fin de la formation. Elle prend la forme de QCM et d'autoévaluations. (Voir les critères dans le paragraphe objectifs pédagogiques) Elles font l'objet d'une synthèse en fin de formation.

Les participants sont invités à remplir un questionnaire d'évaluation de la formation suivant un formulaire simple.

GROUPE JMC ÉCOLE : Bat B, 2 boulevard Jean-Jacques BOSC 33130 BEGLES

Tél : 05 56 12 78 78 - contact@ressources-et-changement.com - www.ressources-et-changement.com

SARL au capital de 1 500 € - APE : 8559A - RCS Bordeaux : 493 056 105 - SIRET : 493 056 105 00023

Organisme formation déclaré N° 72 33 07065 33 - IBAN : FR76 3000 4003 2100 0100 6937 107 - BIC : BNPAFRPPBOR



Le formateur rédige un bilan pédagogique sur le fonctionnement du groupe, les difficultés éventuelles rencontrées et des préconisations d'améliorations pour les cycles suivants, éventuellement communicable à l'entreprise ou son OPCO.

10 Accessibilité aux personnes handicapées

Lorsque les formations se déroulent sur le site de JMC école, les accès et commodités sont prévus pour les personnes à mobilité réduite.

Lorsque les formations se déroulent dans des lieux loués pour l'occasion, l'organisateur vérifie que les lieux répondent aux normes des ERP.

Lorsque les formations se déroulent sur le site d'une entreprise ou organisme, c'est alors celui-ci qui a la responsabilité de mettre à disposition des locaux adaptés.

Pour les autres situations de handicap, un échange avec le futur stagiaire permettra d'évaluer la possibilité d'adapter la formation ou de diriger celui-ci vers les organismes spécialisés qui pourront apporter localement des solutions adaptées.

<https://crfh-handicap.fr/se-former/en-formation-continue/fpc-amenager-une-formation-pro/>

<https://crfh-handicap.fr/accessibilite-des-formations/amenager-une-formation/>

11 Déroulement de la formation

Le déroulement détaillé des sessions est disponible sur demande via le lien « contact » de notre site internet.

12 Intervenant formateur

Le formateur peut être un associé de JMC École ou un intervenant qualifié qui a été validé par JMC École pour dispenser cette formation dans les meilleures conditions pour les bénéficiaires.

Un débriefing est assuré avec le référent de JMC École après chaque session pour procéder à d'éventuels ajustements pour les prochaines sessions.

13 Définition des objectifs pédagogiques et critères d'évaluation

À l'issue du processus formatif, les bénéficiaires seront en mesure de

13.1 Au niveau des concepts

Donner les définitions des différentes notions que sont

- L'assertivité.
- Respect, authenticité, empathie, spécificité, confrontation, immédiateté
- La confiance en soi
- Le triangle dramatique de Karpmann
- Trousse de secours de Steiner
- Les positions de vie
- Les 3 P (protection, permission, puissance)
- Okness

GRUPE JMC ÉCOLE : Bat B, 2 boulevard Jean-Jacques BOSC 33130 BEGLES

Tél : 05 56 12 78 78 - contact@ressources-et-changement.com - www.ressources-et-changement.com

SARL au capital de 1 500 € - APE : 8559A - RCS Bordeaux : 493 056 105 - SIRET : 493 056 105 00023

Organisme formation déclaré N° 72 33 07065 33 - IBAN : FR76 3000 4003 2100 0100 6937 107 - BIC : BNPAFRPPBOR



13.2 Au niveau de mon pouvoir d'agir

Expérimenter

- L'utilisation de la trousse de secours du sauveur (triangle dramatique)
- L'utilisation du Desc
- Les 3 Tamis de Socrate
- La prise de conscience de nos « drivers » et leur impact sur notre posture
- Désamorcer les croyances limitantes et développer les permissions intérieures
- Passer du fantasme de toute- (im)puissance à la juste puissance
- Capacité à gérer ses émotions
- Gérer une critique
- Formuler une demande
- Mettre ses limites
-

13.3 Au niveau des outils disponibles

Nommer les principaux outils à disposition

- Responsabilisation personnelle
- Capacité à gérer ses émotions
- Savoir dire non et savoir différer
- Chercher une solution plutôt qu'un coupable
- Les signes de reconnaissance
- La régulation avec le DESC
- Capacité d'objectiver de manière factuelle
- Identifier les besoins
- Gérer la communication non verbale
- L'impact de méthodes de centration au quotidien : marche, cohérence cardiaque, relaxation, respiration...
-

14 Contacts

- Administration et logistique : Karine Bourel 05 56 12 78 78
 - k.bourel@ressources-et-changement.com
- Pédagogie : Françoise Temmerman 0032 4 70 52 32 38
 - f.temmerman@ressources-et-changement.com
- Site : www.ressources-et-changement.com

GROUPE JMC ÉCOLE : Bat B, 2 boulevard Jean-Jacques BOSCH 33130 BEGLES

Tél : 05 56 12 78 78 - contact@ressources-et-changement.com - www.ressources-et-changement.com

SARL au capital de 1 500 € - APE : 8559A - RCS Bordeaux : 493 056 105 - SIRET : 493 056 105 00023

Organisme formation déclaré N° 72 33 07065 33 - IBAN : FR76 3000 4003 2100 0100 6937 107 - BIC : BNPAFRPPBOR





15 Indicateurs clefs

Les indicateurs actualisés sont disponibles sur demande <https://www.ressources-et-changement.com/contact/>

- Nombre de sessions organisées
- Nombre de bénéficiaires
- Évaluation globale de la formation par les bénéficiaires
- Acquisition globale de compétences

GROUPE JMC ÉCOLE : Bat B, 2 boulevard Jean-Jacques BOSCH 33130 BEGLES

Tél : 05 56 12 78 78 - contact@ressources-et-changement.com - www.ressources-et-changement.com

SARL au capital de 1 500 € - APE : 8559A - RCS Bordeaux : 493 056 105 - SIRET : 493 056 105 00023

Organisme formation déclaré N° 72 33 07065 33 - IBAN : FR76 3000 4003 2100 0100 6937 107 - BIC : BNPAFRPPBOR



Adresse

Bat B, 2 boulevard Jean-
Jacques BOSC
33130 BEGLES, France

Site Internet

www.ressources-et-changement.com

Contact

Mail : contact@ressources-et-changement.com

Tél : 05 56 12 78 78

GROUPE JMC ÉCOLE : Bat B, 2 boulevard Jean-Jacques BOSC 33130 BEGLES

Tél : 05 56 12 78 78 - contact@ressources-et-changement.com - www.ressources-et-changement.com

SARL au capital de 1500 € - APE : 8559A - RCS Bordeaux : 493 056 105 - SIRET : 493 056 105 00023

Organisme formation déclaré N° 72 33 07065 33 - IBAN : FR76 3000 4003 2100 0100 6937 107 - BIC : BNPAFRPPBOR