DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Développer son assertivité

Se positionner sans complaisance ni hostilité. Affirmez votre personne. dans un monde où la fatigue d'être soi nous guette, où l'individu est en quête d'adéquation entre son moi idéal (un fantasme) et son idéal du moi (instance interne basée sur l'identification à des valeurs et des modèles inspirants), la...

L'ESSENTIEL

DURÉE
3 jours non consécutifs (21 heures)

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel

PUBLIC
tout professionnel de l'accompagnement dont le contexte nécessite de développer des attitudes et techniques activantes

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 1 050 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre sa place dans la relation tout en respectant celle de l'autre
- Se positionner sans complaisance ni hostilité selon le contexte, notamment en situation de désaccord ou de tension conflictuelle
- Apprendre à donner, demander, refuser et recevoir de manière fluide et efficiente
- Connaître les préalables à l'assertivité
- Expérimenter concrètement la posture assertive
- Éviter de se dévaloriser, augmenter la confiance en soi
- Connaître ses limites

PROGRAMME

Contenu de la formation

- les clés pour mieux s'affirmer dans le domaine professionnel : assumer sa place dans une relation en respectant celle de l'autre, sans complaisance ni hostilité, y compris en situation difficile
- prendre en compte les informations données et reçues de manière fluide, en expérimentant sa posture et en connaissant ses limites
- développer une posture assertive pour augmenter sa confiance en soi sans se dévaloriser

Démarche pédagogique

alternance apports de concepts / sous-groupes / synthèse en grand groupe ; tour de table en début de session pour ajuster au contexte et aux attentes ; supports visio/audio ; supports remis en numérique.

Évaluation & validation

QCM, auto-évaluation, évaluation croisée et évaluation par le formateur ; synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation simple et anonyme ; bilan pédagogique.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.