



Formation : Développer son assertivité en tant qu'entrepreneur(se) ou manager

Objectifs de la formation :

- Comprendre ce qu'est l'assertivité et son importance dans la communication interpersonnelle.
 - Développer l'alignement entre le langage verbal et le langage corporel.
 - Apprendre à affirmer ses opinions et besoins sans agressivité ni passivité.
 - Savoir gérer les situations conflictuelles avec assertivité.
 - Renforcer l'estime de soi et améliorer ses relations professionnelles et personnelles.
-

Public visé : Chefs d'entreprise, porteurs de projets accompagnés, managers en entreprise

Pré-requis : aucun

Durée : 1 jour (6 heures) – possible de transformer en 2 jours

Tarif : 850 euros HT/jour (non soumis à la TVA) + frais de déplacement - Pour une formation sur mesure, me contacter

Accessibilité :

Soundari Formations – BGE COOP s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Un entretien préalable à la formation identifiera les besoins spécifiques à la structure et au public accompagné.

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - NDA : 73310799031
QUALIOPI FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Christelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

Programme :

1-Qu'est-ce que l'assertivité ?

- Différences entre assertivité, passivité, agressivité et manipulation.
- Pourquoi est-il important d'être assertif ?
- Initiation au langage corporel assertif

Exercice en groupe : Identifier les comportements passifs, agressifs et assertifs à travers des exemples concrets.

2- Les bases de la communication assertive

- Les principes de la communication assertive. Travail sur l'ancrage physique.

Atelier pratique : Jeux de rôle et exercices corporels pour pratiquer les techniques de communication assertive.

3- Gérer les situations conflictuelles avec assertivité

- Utiliser son corps pour gérer les tensions :
 - Techniques de respiration pour apaiser le stress.
 - Utiliser la gestuelle pour apaiser un conflit (mains ouvertes, posture décontractée mais ferme)
 - La théorie polyvagale pour identifier l'état de mon système nerveux et celui de la personne – Apprendre à se coréguler

Atelier pratique : Simulations de situations conflictuelles au travail ou en contexte personnel. (Posture, contact visuel, gestion des émotions non verbales...)

4- Renforcer son estime de soi et sa confiance

- Lien entre estime de soi et assertivité.
- Techniques pour renforcer la confiance en soi à travers le corps.

Exercice individuel : Réflexion sur ses comportements assertifs et non assertifs, incluant une prise de conscience corporelle. Observer comment le corps réagit dans les situations de stress et de conflit.

5- Plan d'action personnel et conclusion

- Élaboration d'un plan d'action individuel pour appliquer l'assertivité au quotidien.
- Partage des apprentissages clés de la journée.

- Conclusion et clôture de la formation.
-

Moyens pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et de réflexions individuelles.
- Travail corporel intégré tout au long de la journée : exercices de posture, respiration et gestuelle pour ancrer l'assertivité.
- Interaction constante avec le formateur et entre les participants pour favoriser les échanges.

Supports fournis : tests d'évaluation, plan d'action personnalisé dans le contexte professionnel du stagiaire

Moyens techniques : *Salle équipée de tables et chaises - vidéoprojecteur et écran - paperboard - Connexion WIFI -*

Évaluation de la formation : Auto-évaluation, quizz, évaluation du formateur sur les jeux de rôle

Intervenante :

Chrystelle Henry – Coach professionnelle depuis 8 ans, formatrice certifiée, formée à la CNV depuis 2015 et à la facilitation des dynamiques de groupes en Intelligence collective depuis 2019. Accompagne aussi les personnes victime d'épuisement professionnel et forme à la mise en place de programmes de prévention/QVT auprès des dirigeants, RH et tous types d'organisations/collectifs.