

Stage pratique  
1 jour – 7h00

« L'assertivité favorise une communication efficace, une prise de décision éclairée, la gestion des conflits et la création d'un environnement de travail respectueux et collaboratif. En développant sa capacité d'assertivité, les professionnels peuvent améliorer leurs compétences en communication et ainsi contribuer à la réussite de leur équipe et de leur organisation. »

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Adapter son comportement à celui des autres  
Apprendre à mieux s'affirmer selon la situation  
Exposer des arguments structurés et efficaces  
Gérer les imprévus et les interactions difficiles  
Prendre confiance en soi  
Améliorer la clarté de son message

## TRAVAUX PRATIQUES

Une approche active et impliquante pour chaque participant, de nombreux exercices et travaux de groupe : jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.

### Participants

Toutes les personnes amenées à prendre la parole, en public dans un contexte professionnel.

### Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2023 : 790 € HT//  
460 € par stagiaire pour 6 minimum

### Dates des sessions

Sur demande et en fonction de la disponibilité de nos formateurs sous un délai de 6 semaines.

### Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 60% du temps).

### Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## Un diagnostic est réalisé en début de formation

### 1. Introduction à l'assertivité

Connaitre les différentes classes de comportement  
Apprendre à se connaître et son comportement  
Comprendre son attitude dans le milieu professionnel

### 2. Techniques de l'assertivité

Etude de cas  
Mise en situation  
Gérer ses émotions  
Réagir intelligemment  
Exposer un argumentaire efficace tout en restant respectueux

### 3. Développer son estime de soi et sa confiance

Dire non avec affirmation  
Susciter l'adhésion  
Connaitre ses forces et ses faiblesses  
Neutraliser les pensées négatives  
Affirmer son leadership pour convaincre

### 4. Le rôle du stress dans nos comportements

Définition et compréhension du trac : les conditionnements et pressions.  
Les alertes automatiques : comprendre et décoder les manifestations physiques du trac.  
Comprendre ses propres attitudes : fuite passive, attaque agressive, manipulation ou assertivité...  
La maîtrise de soi : faire du trac un allié.  
Savoir "calmer le jeu" : contrôler son trac.  
Les techniques de respiration : pratiquer la respiration abdominale, apprendre à stocker et utiliser plus d'air.  
Les réglages de la voix : volume, hauteur, timbre, intonation, débit, articulation, rythme...

### Exercice

Mises en situation avec application des techniques et méthodes vues précédemment sur la gestion du trac, la respiration, le

réglage de sa voix...

### Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application, études de cas...

A l'issue de chaque stage ou séminaire, La Cordée Responsable fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

Dans le cas d'une prestation in situ, différents éléments devront être mis à disposition du formateur : une salle suffisamment spacieuse, fermée avec un environnement sonore calme, un tableau type « Velleda » avec des feutres de différentes couleurs, un moyen de projection (écran TV, vidéo projecteur...), un accès internet en WIFI, ainsi que des bouteilles d'eau ou fontaine d'eau pour les participants.

Pour les stagiaires, il est essentiel de venir aux formations avec son ordinateur portable, de quoi écrire ainsi que des feuilles de papier.