PROGRAMME DE FORMATION

L'Art de l'Assertivité :
S'affirmer avec confiance , oser dire et faire

Ce programme de formation vous est présenté à titre informatif, Delobelle-Consulting propose une prestation sur mesure et ajuste les programmes selon les objectifs et les besoins spécifiques de ses clients - Un programme complet avec le déroulé pédagogique vous sera envoyé sur demande.

Dispositif
Intra en Présentiel ou à distance

Lieu
Sur site du client

Durée
2 jours soit 14h00

Horaires
9h00/12H30 et 13H30/17H30
Modulables selon besoins

Date
A définir avec le client

Public
Toute personne désireuse de développer l'affirmation de soi dans ses relations et sa communication

Effectif
Max 8 personnes

Prérequis
Aucun

Tarif animation
Tarif ingénierie sur mesure
Selon la demande

Code interne Formation
EFFPER-3

Objectifs pédagogiques
A l'issue de la formation le participant sera capable de
Identifier son style relationnel, celui des autres et intégrer l'impact dans les interactions
Exprimer ses opinions, ses ressentis, ses besoins, ses refus avec assurance et authenticité
Maitriser les techniques d'affirmation de soi
Prévenir et réduire les tensions relationnelles
Réagir de manière adaptée, efficace et respectueuse face aux comportements non assertifs

Ouverture (Durée 30mn)
Présentations du formateur, des participants, du cadre, du programme, recueil des attentes

MODULE 1 (Durée 2h30)
Identifier les 4 comportements relationnels, les comprendre, s'y adapter
Analyser chaque comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité
Identifier les causes et les conséquences pour soi et pour les autres
Faire le point sur son comportement et ses voies de progression vers l'assertivité
Réagir et s'adapter aux comportements non assertifs

MODULE 2 (Durée 2h30)
Développer et renforcer l'estime de soi et la confiance en soi : socles de l'assertivité
Nourrir l'estime de soi : s'appuyer sur ses qualités et compétences
Positiver ses expériences et cultiver le positif
Identifier et neutraliser ses pensées négatives et limitantes
Entrer dans le cercle dynamique de la réussite
Exercices et autodiagnostics débriefés

MODULE 3 (Durée 2h30)
Maitriser et exploiter la force des émotions
Analyser et comprendre les 4 émotions de base
Accueillir et décrypter ses émotions et celles des autres
Adopter une attitude empathique et constructive
Exercices et training avec feed-back

MODULE 4 (Durée 2h30)
Oser s'exprimer dans la relation
Communiquer de manière factuelle grâce à la distinction FOR
Utiliser les outils facilitateurs relationnels
Demander, proposer, répondre avec justesse
Formuler un refus clair et dire non, faire respecter ses limites et ses droits
Exercice- entrainement et feed-back

MODULE 5 (Durée 2h30)
Savoir exprimer et recevoir une critique. Dire et entendre « ce qui ne va pas »
Recevoir, gérer : critique, compliments, félicitations, remerciements

DELOBELLE consulting
Delobelle-Consulting « Développeur de Compétences et de Richesses Humaines»
Téléphone : 06 18 40 21 46
Courriel : contact@delobelle-consulting.fr
Site web : https://www.delobelle-consulting.fr

	Formuler une critique, compliment, félicitation, remerciement de manière authentique et constructive *Exercices et training avec feed-back* **Synthèse et Clôture (durée 1h00)** Quizz de validation des acquis Bilan de satisfaction au regard des attentes Synthèse et conclusion

Formateur	Formateur-Consultant certifié, expert en communication, formé à différents outils, méthodes, techniques et modèles de Développement Personnel Formateur avec une expérience significative en entreprise et dans la formation professionnelle
Moyens et méthodes pédagogiques	Une pédagogie ludique et active, pour que le participant soit acteur de son apprentissage : Réflexion en groupe, individuelle, partage, recherche de solution, exercices, mises en application et cas pratique avec feedback, jeux pédagogiques Un support visuel est projeté lors de la formation Un livret pédagogique est remis au participant en début de formation
Moyens techniques	Pour les formations en présentiel sur le site du client sont demandées : une salle adaptée au nombre de participants, équipée d'un vidéoprojecteur, d'une connexion wifi et d'un tableau paperboard ou vinyle blanc ou connecté
Modalités d'évaluation	Quiz d'évaluation des connaissances en ouverture de formation Mises en pratique, Quiz validation des acquis en fin de formation
Reconnaissance de la formation	La formation donne lieu à une attestation de formation, attestant de la participation et des compétences travaillées tout au long du dispositif
Délai d'accès à la formation	La formation doit être confirmée au minimum 15 jours avant le début de la formation En cas d'ingénierie il est demandé un délai de 21 jours avant le début de la formation
Contact	Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter Sylvie Delobelle Par courriel contact@delobelle-consulting.fr, Ou via l'onglet « Contact » du site https://delobelle-consulting.fr/contact
Accessibilité aux personnes handicapées	Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation Delobelle-Consulting anime des formations avec des personnes sourdes et malentendantes accompagnée d'un organisme de traduction dans la langue des signes
Modalités et durée d'accès pour la formation à distance	Cette formation peut être animée à distance via TEAMS, ZOOM ou WHEREBY Les participants reçoivent 48h00 avant le début de la session le lien d'accès à la plateforme et une notice explicative pour se connecter facilement. Le formateur sera présent 30mn avant la session pour accompagner et faciliter la connexion et la prise en main de l'outil, ainsi que tout au long de la session. Les dates des sessions sont à fixer avec le commanditaire de l'action Pour faciliter la concentration plusieurs pauses de 10mn sont organisées dans la journée en plus de la pause déjeuner

Document en date du 10/10/2026 Version 3