

Module 16: Développer son assertivité

Capsule Compétences Psychosociales

L'assertivité est la capacité à exprimer ses pensées, sentiments, besoins et désirs de manière claire, directe, honnête et respectueuse, à la fois pour soi-même et les autres.

Se former à l'assertivité est essentiel car cette compétence psychosociale favorise des interactions saines et respectueuses, permettant d'exprimer ses besoins tout en tenant compte de ceux des autres. Elle renforce également la confiance en soi et la gestion des conflits, des éléments clés pour naviguer efficacement dans les dynamiques sociales et professionnelles.

C'est ainsi une clé importante pour faire face aux exigences quotidiennes de la vie en entreprise, que vous propose cette formation.

Programme

Définir l'assertivité et la distinguer des autres comportements

- Différencier les comportements passifs, agressifs, manipulateurs et assertifs.
- Identifier les conséquences psychologiques et sociales de chaque type de comportement.

Mener une introspection individuelle pour comprendre les techniques de communication assertive

- Identifier et établir ses limites personnelles
- Gérer et exprimer ses émotions en conversation.

Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer son assertivité pour maintenir des relations constructives et préserver son bien-être.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Objectifs

Être capable de :

- Formuler des demandes, des refus ou des retours d'information de manière claire, respectueuse et non conflictuelle
- Mettre en place et poser ses propres limites tout en respectant celles des autres, afin de préserver son bien-être
- Interagir de manière calme et réfléchi.

3,5 heures

Distanciel

Expérimenter de manière ludique l'assertivité

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront de mobiliser les techniques de l'assertivité pour formuler une demande, exprimer un refus ou encore répondre aux critiques. La capacité à recevoir un feedback sans se sentir attaqué sera également travaillée.

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Distinguer les critiques constructives et destructrices.
- Identifier les techniques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)

Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées