

03. COMMUNICATION ASSERTIVE

Apprenez à vous affirmer avec respect et clarté, à poser des limites, à dire non sans culpabilité et à exprimer vos besoins de façon directe et constructive dans toutes les situations professionnelles.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'assertivité
- S'affirmer sans agressivité
- Dire non avec bienveillance
- Poser des limites claires
- Gérer les critiques et les manipulations
- Renforcer sa confiance en soi

Programme

- Les 4 styles de communication et l'assertivité (1h30)
- S'affirmer, exprimer ses besoins et dire non (2h00)
- Gérer les critiques, pressions et manipulations (2h00)
- Renforcer sa confiance et ancrer les acquis (1h30)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit le niveau de confiance en soi ou d'expérience en communication. Elle s'adapte aux situations réelles vécues par chaque participant.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'auto-diagnostics, de jeux de rôle et de mises en situation progressives dans un cadre bienveillant. Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT



1. Nature de l'action

Action de formation professionnelle continue réalisée dans le cadre du développement des compétences. Formation non certifiante et non qualifiante, ne donnant lieu à aucune certification enregistrée au RNCP ou au Répertoire spécifique.

2. Public concerné

Managers souhaitant s'affirmer avec plus de sérénité, collaborateurs en difficulté face aux demandes excessives, commerciaux gérant des clients difficiles ou exigeants, RRH et professionnels en relation avec des parties prenantes multiples et toute personne souhaitant s'affirmer avec respect et clarté.

3. Modalités d'accès et délais d'inscription

Toute demande d'inscription est traitée dans les meilleurs délais. L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles et des délais nécessaires à la contractualisation et, le cas échéant, à la mise en place du financement. Pour les formations intra-entreprise, les dates sont définies conjointement avec l'entreprise.

4. Organisation de la formation

En présentiel : la formation est dispensée dans des locaux adaptés à l'accueil des participants et aux activités pédagogiques prévues.

À distance : le participant doit disposer d'un ordinateur ou d'une tablette, d'une connexion Internet stable et d'un équipement audio. Les informations nécessaires à l'accès à la formation sont communiquées avant son démarrage. Les ressources pédagogiques et activités à distance sont mises à disposition via la plateforme de formation utilisée par ALESYA Conseil.

5. Suivi de l'assiduité

L'assiduité des participants est suivie pendant toute la durée de la formation. Elle est attestée par des feuilles d'émargement en présentiel et par les outils de connexion et de traçabilité pour les formations réalisées à distance. Les justificatifs de réalisation sont conservés par ALESYA Conseil.

6. Accessibilité & handicap

Nos formations sont accessibles à tous. ALESYA Conseil s'engage à favoriser l'accès de ses formations aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle, nous vous invitons à contacter notre référente handicap avant votre inscription, afin d'étudier votre situation, vos besoins et les aménagements pouvant être mis en place. Lorsque les besoins identifiés nécessitent des dispositions particulières ne pouvant être directement mises en œuvre par ALESYA Conseil, une recherche de solutions adaptées pourra être réalisée avec les acteurs ou partenaires compétents.

Référente handicap : Aleksandra ROQUES - a.roques@alesyaconseil.fr - 06.71.28.69.64

7. Financement

Nos formations sont financées directement par l'entreprise (autofinancement). Pour les formations en présentiel/blended learning, un devis précisant les modalités de règlement est transmis avant toute contractualisation.

8. Contact et inscription

ALESYA Conseil - contact@alesyaconseil.fr - 06.71.28.69.64 - www.alesyaconseil.fr