Développer son assertivité

Efficacité professionnelle - Communication - 2025

CCI FORMATION
CCI GRENOBLE

Objectifs :

S'exprimer de façon sereine et constructive.
S'exprimer clairement par rapport à ses attentes dans une relation donnée.
S'affirmer dans le respect des intérêts mutuels.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Personne souhaitant développer son assertivité pour accroître son efficacité relationnelle.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 8 personnes.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de l'efficacité individuelle.
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

720 €

Net de taxe par personne

H1 ASSERTIV 15-F24

2 jours soit 14 heures

Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Manager Confirmé
Cycle Nouveau Manager

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

- lun 08 déc 2025, mar 09 déc 2025

Le contenu

1. Les 4 comportements humains

La fuite.
La manipulation.
L'agressivité.
L'assertivité.

2. Les enjeux de l'assertivité

Mieux se connaître dans les différents aspects de sa personnalité.
Cohérence et congruence dans la communication non-verbale.
S'appuyer sur des ressources fiables - connaître ses zones de confort et d'inconfort.

3. Le DESC au service de l'assertivité

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : ACTIONS DE FORMATION ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE
LRQA CERTIFIED ISO 9001
DATADOCKÉ n° 008 743 4
La Région Formation

4. Entretenir un rapport basé sur le respect mutuel

Définir ses propres intérêts et attentes.
Les phases d'une négociation gagnant-gagnant.
Se mettre à l'écoute du point de vue de l'autre : reformuler, poser les questions adéquates.
Stratégies pour poser ses limites ou savoir dire non.

5. Les étapes pour une expression authentique

Être autonome et responsable.
S'appuyer sur l'énergie générée par un état émotionnel.
Pratique du message "Je" pour assumer son propre point de vue.
Enrichir la richesse de ses réactions.
Technique du recadrage.
Développer souplesse et adaptation.

Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation.
Cette formation s'appuie sur des méthodes pédagogiques actives et innovantes sollicitant l'intelligence collective autour du chêne à Palabre™.
Il matérialise un espace de parole, un espace d'écoute, facilite les échanges, la communication ainsi que la prise de décision en co-construction.
Sous le Chêne à Palabres™, protégés, assis confortablement, nous nous relions les uns aux autres, à ce qui nous entoure et ainsi cultivons un terrain où peut grandir notre confiance aux autres.
Le Chêne à Palabres™ est un lieu d'ancrage, qui permet les connexions physiques, et engageant des changements réels, durables.
Le Chêne à Palabres ™ incarne dans la matière un espace de dialogue où l'écoute est facilitée et où l'entraide se manifeste naturellement.
Le Chêne à Palabres™ est un puissant vecteur de transformation et un outil accessible et facilitant pour l'animation des relations humaines.

La formation se déroulera dans les locaux de la CCI sur le site du Campus de l'Alternance dans un espace où a été "planté" un Chêne à Palabres™ et conçu pour intégrer pleinement cette approche pédagogique innovante.
Découvrez cette approche pédagogique ici.

Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.
Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.
Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

Partenaires