

Fait à Paris le 30/01/2026

ASSERTIVITÉ, AFFIRMATION DE SOI ET LEADERSHIP

PROGRAMME DE LA FORMATION

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S) :

- Comprendre et identifier les différents modes de communication.
- Apprendre à affirmer ses idées dans le cadre d'une relation respectueuse.
- Reconnaître et surmonter les obstacles à l'affirmation de soi.
- Développer son leadership, fort de ses nouvelles compétences.

PUBLIC VISÉ :

Toutes les personnesdésireuses de développer l'affirmation de soi dans leur communication
Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation peuvent, si elles le souhaitent, nous contacter directement afin de vérifier la comptabilité de nos outils avec ceux qu'elles utilisent.

Pré requis :

- aucun

A l'issue de la formation les stagiaires auront compris :

- Comment communiquer leurs idées avec confiance, clarté et efficacité.
- Comment lever les barrières internes et externes pour se faire entendre éthiquement.
- Les clés pour transformer rapidement l'affirmation de soi.

DATES / MODALITÉS DE LA FORMATION :

Durée : 2 * 7h

Organisation en : distanciel

Taille du groupe : 8 à 12 personnes maximum

DÉROULÉ / CONTENU DE LA FORMATION :

Programme :

- Différences et similitudes entre assertivité et affirmation de soi
- Les 4 styles de communication et leurs conséquences pour soi et les autres
- Identifier et surmonter les obstacles internes et externes
- Apprendre à détecter et gérer ses émotions pour communiquer efficacement
- Développer son assertivité et s'affirmer : scénarios et pratiques sur l'écoute active, la gestion de conflit, le refus respectueux et le respect des besoins.
- Stabiliser sa perception et son nouveau mode d'expression à l'aide de mise en perspective
- Outils d'auto-Coaching pour l'amélioration continue et l'installation dans le temps
- Les fondations du leadership à partir de ce qui a été intégré.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE EMPLOYÉE :

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d'exercices concrets.

MOYEN D'ENCADREMENT :

Votre formateur dispose de toutes les compétences techniques et l'expérience nécessaires à l'enseignement de cette formation.

Le formateur et les encadrants peuvent être contactés tous les jours de 9h à 18h par mail à contact@thebigfactory.fr

MODALITÉS D'ADAPTATION PÉDAGOGIQUE :

- Mise en situation répétées durant la formation
- Répartition pédagogique : 50 % de pratique, 50 % d'apports théoriques
- La participation active et l'expérimentation des participants sont privilégiées
- Exercices pratiques, outils d'analyse,
- Pédagogie inversée les apports théoriques seront issus des mises en situation à partir des grilles d'observation données.



MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ÉVALUATION :

AVANT LA FORMATION

Pré-évaluation des participants pour sonder les attentes, diagnostiquer les besoins avant la session et adapter le contenu.

PENDANT LA FORMATION

Formation interactive et rythmée. Les différentes étapes seront appuyées par des outils et illustrées par des exercices pratiques inspirés des situations rencontrées par les participants.

Autoévaluations régulières à l'oral tout au long de la journée.

Extranet/Plateforme d'E-Learning mise à disposition pour l'accès aux supports pédagogiques, documents et évaluations.

APRÈS LA FORMATION

Échanges de fin de formation, formulaire d'évaluation des compétences et de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, l'assimilation des concepts, collecter les avis et suggestions d'amélioration.

PERSONNALISATION :

Selon les spécificités des personnes formées, nous adaptons la formation à des projets précis ayant cours dans l'entreprise et pris en main par les salariés.