



2
Jours

Développer son assertivité dans ses relations professionnelles

dans **COMPETENCES RELATIONNELLES - COMPETENCES RELATIONNELLES** / Réf : EFF-COR-22

Objectifs de la formation

- Comprendre le rôle et l'importance de l'assertivité dans les relations professionnelles
- Gérer la communication assertive
- Organiser une relation positive avec ses interlocuteurs
- Connaître les facteurs clés de succès pour une relation assertive

Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Définir les enjeux de l'assertivité

- Construire une relation « gagnant - gagnant »
- Définition de l'assertivité
- Autodiagnostic : votre niveau d'assertivité

2. Développer une communication assertive (les outils)

- Le questionnement / la reformulation
- Les formulations positives
- Le vocabulaire

Jour 1 - Après-midi

3. Comprendre le rôle de l'empathie

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274

GROUPE
LEXOM

LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :

LEXOM

someformpro
formation professionnelle

supipgv
école supérieure

BIO
FORMATION

Defi3
TRANSFORMER VOTRE MANIÈRE DE FORMATION

ALTER CLASS

IRFA

FRANCE CARRIÈRE

- Empathie vs sympathie
- Les postures et comportements empathiques

4. Mettre en pratique son empathie

- Périmètre d'action : quand, avec qui, comment mettre en oeuvre son empathie dans ses relations professionnelles
- Exercices adaptés au contexte professionnel de l'apprenant

Jour 2 - Matin

5. Évaluer son interlocuteur et définir son profil de communication

- Les profils comportementaux
- Les besoins et attentes des différents profils
- Les comportements associés aux profils
- La communication à adopter / à éviter par profil

6. Adapter son style de communication en fonction des profils de ses interlocuteurs et des situations professionnelles

- Caractériser ses interlocuteurs
- Définir la communication adaptée

Jour 2 - Après-midi

7. Développer un comportement assertif : les clefs de succès

- Faire évoluer son comportement
- Adopter les postures appropriées
- Éviter les comportements négatifs
- Les facteurs clefs de succès

8. S'entraîner à développer son assertivité



- Périmètre d'action : quand, comment mettre en oeuvre son assertivité dans ses relations professionnelles
- Jeux de rôles adaptés au contexte professionnel de l'apprenant

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Tout public

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

