



La Voie Du Génie

Actualisé le 25/08/2026

PROGRAMME DE FORMATION

INTITULE DE LA FORMATION :

Formation Assertivité

PUBLIC CONCERNE :

Tout public

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Être plus assertif dans des situations difficiles (conflits) et s'affirmer
- Dire NON aux demandes superflues
- Gérer les situations de stress et de tension
- Déjouer les jeux psychologiques qui se jouent dans l'entreprise et en dehors

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis spécifique

PROGRAMME :

Jour 1

Introduction

- Attentes des participants
- Adéquation attentes / programme

Comprendre ce qu'est l'affirmation de soi

- Agressivité
- Passivité
- Manipulation
- Assertivité

- Mieux gérer son stress et ses émotions pour rester assertif

- Identifier les émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Exprimer les émotions
- Réguler ses émotions
- Utiliser les émotions

- Utiliser l'intelligence émotionnelle

- Prendre des décisions sous forte contrainte émotionnelle
- Savoir identifier les émotions chez les autres et les accueillir
- Dénouer des situations bloquées

Dire OUI à ses priorités et avoir le courage de dire NON

LA VOIE DU GÉNIE – 225 rue fontvieille 83910 Pourrières

N° de SIRET: 849 149 398 00018 - Code APE: 7022Z

N° TVA intracommunautaire FR62 849149398 –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 83 05785 83 du préfet de la région PACA

Jour 2**Gérer les conflits de manière assertive**

- Mieux gérer les situations conflictuelles et de tensions
- Exprimer une critique constructive avec le modèle DESC
- Les différents styles de conflit
- Rechercher le statut quo
- Reconnaître les qualités et la valeur ajoutée de l'autre

Comprendre les jeux psychologiques pour communiquer de manière assertive

- PAE (Parent Adulte Enfant)
- Triangle dramatique ou de Karpman
- Instaurer de bonnes relations avec le mode Adulte
- Les 3P (Protection, Permission, Puissance)
- Les positions de vie
- Explorer différents points de vue avec les positions de perception (1ère, 2ème et Meta)

Mise en pratique

- Exercice de mise en pratique de comportement assertif en fonction de certaines situations et en fonction des situations rencontrées par les stagiaires

METHODES, ANIMATIONS ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et exercices de mise en situation à partir de cas concrets
- Exercices, études de cas, jeux de rôles et ateliers pratiques
- Partage permettant une interactivité entre les participants
- Remise d'un livret de stage électronique

SUIVI ET EVALUATION

- Un recueil est réalisé en début de formation via un questionnaire préalablement à la formation
- Un auto-positionnement est exprimé par écrit au départ de la formation.
- Le formateur évalue l'acquisition des compétences tout au long de la formation au travers des exercices, études de cas et mises en situation. Un quiz en fin de formation permet de compléter cette évaluation et de mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques.
- Une feuille d'émargement est signée par chaque stagiaire et par le formateur, pour chaque demi-journée de formation suivie
- Une fiche d'évaluation de la formation sera remplie par chaque participant, à la fin du programme, pour évaluer les contenus, la pédagogie et les conditions d'apprentissage.
- Une attestation de formation est remise au stagiaire et un certificat de réalisation est produit pour les donneurs d'ordre.

EQUIPE PEDAGOGIQUE :

Olivier Christol : Coach Formateur Facilitateur

Dans ses missions de conseil, d'accompagnement et de formation, Olivier Christol apporte aux entreprises, aux managers/dirigeants/entrepreneurs les techniques de communication et le leadership pour développer les compétences managériales.

Après 20 ans d'expérience en entreprise en tant Manager, Olivier Christol s'est spécialisé dans le coaching de dirigeants et d'équipe et sur toutes les techniques de communication et de management permettant de favoriser le développement des entreprises. Il est aujourd'hui Formateur & Consultant coach certifié en PNL et en Intelligence Collective. Il est aussi certifié à la méthode ENSIZE.

MODALITES

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 - 12

DUREE : 2 jours soit 14 heures

DELAI D'ACCES : 1 mois après signature du devis

LIEU :

- Si en intra : sur site
- Si en inter : location de salle de formation (accessible aux personnes de handicap)

TARIF INTER : 1000 € HT / personne

TARIF INTRA : sur devis

DEMANDE DE RENSEIGNEMENT :

Contactez Olivier Christol au 07 82 29 92 82 ou par email à olivier.christol@maieutikandco.com

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES :

Nous vous informons que nous apportons une approche attentive pour les personnes en situation de handicap. Pour toute situation particulière, n'hésitez pas à nous contacter.