



# AME

## Académie

L'humain au cœur de l'entreprise



FICHE DE FORMATION 2025 -2026

# S'affirmer avec justesse et impact

## Objectif global de la formation :

Renforcer sa posture professionnelle en développant une affirmation de soi alignée, respectueuse et percutante, dans des contextes variés de communication interpersonnelle.

## Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les managers seront en capacité de :

- Identifier leurs modes d'affirmation et leurs leviers de progression.
- Formuler des messages assertifs avec clarté et impact.
- Gérer les désaccords ou tensions avec assertivité, écoute et respect mutuel.

### > Public Cible

Managers, chefs de projet, collaborateurs amenés à défendre leurs idées, réguler les échanges ou prendre position avec justesse dans des interactions professionnelles.

### > Prérequis

Aucun prérequis

### > Format et Durée

- Durée : 1 jours (7h)
- Modalité : Présentiel
- Groupe : 8 à 10 participants

---

Pour toute question relative à l'accessibilité de personne en situation de handicap, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités.

# Programme de la Formation

## **Module 1 : Comprendre les mécanismes de l'affirmation de soi**

- Définir l'assertivité : Clarifier la différence entre affirmation, passivité, agressivité.
- Explorer son positionnement relationnel : Identifier ses tendances naturelles en situation d'échange

## **Module 2 : Adapter son affirmation au contexte et à l'interlocuteur**

- Renforcer le lien au quotidien : intégrer les mécanismes d'écoute pour nourrir la coopération et l'engagement.
- Faire preuve d'intelligence émotionnelle : Gérer ses émotions et celles des autres pour mieux interagir
- Adapter sa communication pour plus d'efficacité

## **Module 3 : Formuler des messages affirmés et justes**

- Structurer son expression assertive : S'appuyer sur des outils comme DESC ou OSBD.
- Dire non avec diplomatie : Refuser sans se justifier ni se fermer.
- Exprimer une critique constructive : Faire passer des messages sensibles avec respect et efficacité.

# Programme de la Formation



## Méthodes Pédagogiques

- Apports interactifs
- Échanges d'expériences
- Mises en situation et jeux de rôle
- Débriefings collectifs et coaching personnalisé



## Modalités d'Évaluation

- Évaluation des compétences en amont (auto-positionnement)
- Évaluation formative par les mises en pratique et feedbacks pendant les exercices



## Supports de Formation

- Fiches-outils pratiques (DESC, OSBD, roue émotionnelle...)
- Accès à des ressources complémentaires (vidéos, références, études...)

***Nos tarifs sont disponibles sur devis***

***Info, Inscription et Contact :***

***Intervention : 4 semaines après signature du devis***

***Comment s'inscrire ou obtenir des informations complémentaires***



**LUDIVINE THÉNARD**

contact@ame-entreprise.com

06 95 73 22 19