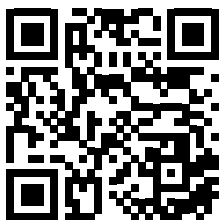


Thématique :



## ASSERTIVITÉ - S’AFFIRMER AVEC JUSTESSE DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES



Medilearn.care

EXCLUSIVITÉ MÈDILEARN

E-LEARNING  
ACCOMPAGNÉ

Permanence en ligne lors  
des sessions d’apprentissage  
avec formateurs connectés  
en direct.

MEDILEARN.CARE

VOTRE FORMATION CONTINUE

medilearn.care



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

Professionnels du soin et de l’accompagnement, vous êtes quotidiennement en relation avec des personnes aux **attentes**, aux **émotions** et aux **personnalités variées**. Entre **demandes urgentes**, **tensions**, **incompréhensions** ou **critiques**, il n’est pas toujours simple de **trouver la bonne posture** : dire oui sans s’oublier, dire non sans culpabiliser, s’exprimer sans créer de conflit.

Cette formation vous aide à développer une communication plus **claire**, plus **sereine** et plus **efficace**. Vous apprendrez à identifier votre style de communication, à comprendre ce qui se joue dans vos interactions et à **ajuster votre posture en fonction des situations et des interlocuteurs**. Vous découvrirez des **outils concrets** pour mieux gérer vos émotions, prendre du recul face aux situations difficiles et éviter les réactions impulsives ou les blocages. Vous serez également amené à **développer votre écoute**, à mieux **comprendre les besoins** de l’autre et à favoriser des échanges plus apaisés et constructifs.

La formation vous permettra aussi de **vous affirmer avec justesse** : **poser vos limites**, **exprimer vos besoins**, **faire face aux critiques** ou aux comportements difficiles, tout en maintenant une relation respectueuse et professionnelle.

À l’issue, vous serez **plus à l’aise** dans vos relations, **plus confiant** dans votre communication et mieux outillé pour faire face aux situations complexes du quotidien professionnel.



**DURÉE** : 7h - 1 jour.

*La plateforme d’apprentissage est disponible 24h/24 et 7J/7. Vous organisez vos sessions de formation selon vos disponibilités.*



**PRÉREQUIS**

Aucun.



**INTERVENANT**

Formateur qualifié.



**PUBLIC CIBLÉ**

Tous publics.





**ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS**

**OBJECTIF 1 :**

Comprendre les fondamentaux de l’assertivité et des styles de communication.

**CONTENU LIÉ :**

Définition de l’assertivité et enjeux en contexte professionnel.  
Les différents styles de communication : passif, agressif, manipulateur, assertif.  
Identification de son style dominant et de ses impacts.  
La communication situationnelle : adapter son positionnement selon le contexte.

**OBJECTIF 2 :**

Analyser son impact relationnel et ajuster sa posture.

**CONTENU LIÉ :**

Auto-évaluation de son impact communicationnel.  
Le miroir des styles : perception de soi vs perception des autres.  
Identifier ses leviers de progression en assertivité.  
Développer une posture adaptée aux différents interlocuteurs.

**OBJECTIF 3 :**

Gérer ses émotions pour s’exprimer avec maîtrise.

**CONTENU LIÉ :**

Identification des émotions influençant la communication.  
Liens entre émotions, réactions et comportements.  
Techniques de régulation émotionnelle (respiration, ancrage, prise de recul).  
Maintenir une communication constructive en situation tendue.

**OBJECTIF 4 :**

Développer une écoute active et une communication empathique.

**CONTENU LIÉ :**

Les principes de l’écoute active (reformulation, questionnement, présence).  
Les freins à l’écoute et les biais relationnels.  
La communication empathique (méthode OSBD).  
Identifier les besoins et favoriser la compréhension mutuelle.



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

**OBJECTIF 5 :**

S'affirmer en posant ses limites avec clarté et respect.

**CONTENU LIÉ :**

Identifier ses limites personnelles et professionnelles.  
Repérer les signaux d'alerte et situations à risque.  
Techniques pour dire non et exprimer un désaccord.  
Méthodes d'assertivité (DESC, refus constructif, formulation claire).

**OBJECTIF 6 :**

Adopter une communication assertive dans les situations professionnelles complexes.

**CONTENU LIÉ :**

Gérer les personnalités difficiles et les tensions relationnelles.  
Faire face aux critiques et aux désaccords.  
Construire des échanges gagnant-gagnant.  
Structurer ses messages pour plus de clarté et d'efficacité.  
Optimiser la circulation de l'information dans les échanges professionnels.



**VOTRE INTERLOCUTEUR DIRECT**

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h  
et le vendredi de 9h à 17h.



**TARIF**

140€ net de taxe, prix par jour et par personne.



**CONTACT**

**SAS EPSA**

Médilearn

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

medilearn.care

SIREN : 849469325

**ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :  
contact@medilearn.care

**MODALITÉS D’ÉVALUATION**

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

**MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

**MODALITES ET DELAIS D’ACCÈS**

Modalités : nous contacter : contact@medilearn.care

Délais d’accès : date selon la disponibilité du formateur.