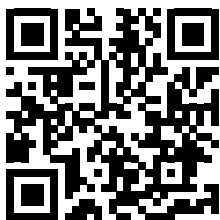


Thématique :



ASSERTIVITÉ - S’AFFIRMER AVEC JUSTESSE DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

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.

Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l’entreprise (planning, congés, etc.).



EFFECTIF

6 à 10 personnes.



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

Inter-entreprise : 280€ net de taxe,
prix par jour et par personne.

Intra-entreprise : Sur devis,
nous contacter : 04 91 26 27 09.



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.