

Assertivité et leadership

Affirmer sa personnalité au quotidien pour être plus performant

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 595 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

L'assertivité désigne une attitude à la fois d'affirmation de soi et de respect d'autrui. Se comporter en leader consiste à écouter, à s'exprimer et à défendre ses positions sans empiéter sur celles des autres. Cela revient à adopter une attitude de fermeté sur ce qui n'est pas négociable et de souplesse sur ce qui l'est, de façon à développer des relations à la fois plus efficaces et plus harmonieuses.

Objectifs

- Identifier les techniques d'affirmation de soi
- Mettre en œuvre les techniques d'affirmation de soi
- Appuyer son leadership sur son assertivité

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

S'affirmer efficacement et convaincre ses interlocuteurs en situation professionnelle

À qui s'adresse cette formation ?

Managers et responsables d'équipe

Toute personne souhaitant gagner en assertivité et en leadership

Prérequis

Aucun prérequis

Programme

1 Pendant votre formation

Assertivité et leadership

Mieux se connaître pour mieux s'affirmer dans son environnement professionnel

Comprendre les schémas comportementaux

- Analyser une situation relationnelle
- Prendre conscience de son prisme personnel

Partage d'expériences : analyse de situations relationnelles délicates pour les participants

Identifier ses tendances comportementales sous stress

- Découvrir les quatre classes de comportement du modèle de l'assertivité

Autodiagnostic : ses réactions au stress

Mettre en œuvre les techniques d'affirmation de soi

Construire un comportement affirmé

- Exprimer son message de la manière la plus acceptable possible pour son interlocuteur
- Dire non avec diplomatie et détermination

Mise en situation : affirmation de soi au sein d'une équipe, auprès de sa hiérarchie, parmi ses pairs, en réunion et en face-à-face

S'affirmer en situation difficile

- Faire face à un interlocuteur agressif ou manipulateur
- Comprendre les jeux psychologiques dans les relations

Mise en situation : dans le contexte de situations professionnelles difficiles

Gagner en leadership grâce à l'assertivité

Susciter l'adhésion

- Adapter son positionnement à ses interlocuteurs
- Réguler ses échanges grâce à l'écoute active
- Utiliser les leviers de l'adhésion

Adopter une posture de leader

- Développer ses capacités d'influence
- Convaincre individuellement et collectivement
- Mettre en place un climat de confiance

Mise en situation : la conviction lors d'un entretien ou en réunion

Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre pour affirmer sa personnalité

Vidéo : Quand n'êtes-vous pas assertif ?

Vidéo : Et si vous disiez non ?

Vidéo : Ecoute, empathie, en quoi ces qualités sont-elles importantes ?

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Hubert GAZET

Coach professionnel et formateur,
spécialiste du développement du
leadership.

Dolorès FRETARD

PADEN FORMATION

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Sessions

À distance

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026
 Du 4 février 2027 au 5 février 2027
 Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 8 juillet 2027 au 9 juillet 2027
 Du 26 août 2027 au 27 août 2027
 Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Aix-en-Provence

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026
 Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026
 Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027
 Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Amiens

Du 4 février 2027 au 5 février 2027
 Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Angers

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Blois

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Bordeaux

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Bourges

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Caen

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Chartres

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Chateauroux

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Dijon

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Évreux

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Grenoble

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Le Havre

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Le Mans

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Lille

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Lyon

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Metz

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Montpellier

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Mulhouse

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Nancy

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Nantes

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Nice

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Niort

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Orléans

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Paris

Du 10 décembre 2026 au 11 décembre 2026

Du 10 décembre 2026 au 11 décembre 2026

Du 18 janvier 2027 au 19 janvier 2027

Du 25 mars 2027 au 26 mars 2027

Du 20 mai 2027 au 21 mai 2027

Du 28 juin 2027 au 29 juin 2027

Du 16 septembre 2027 au 17 septembre 2027

Du 11 octobre 2027 au 12 octobre 2027

Du 13 décembre 2027 au 14 décembre 2027

Poitiers

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Reims

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Rennes

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Rouen

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Saint-Étienne

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Strasbourg

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Toulouse

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Tours

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 avril 2027 au 9 avril 2027

Du 25 novembre 2027 au 26 novembre 2027

Valence

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026