

S'affirmer en toute situation : affirmation de soi et assertivité

Exprimer ses idées avec assurance tout en développant des relations professionnelles constructives

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 25/09/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Exprimer un désaccord, défendre une idée, formuler une demande ou savoir dire non sont des situations fréquentes dans la vie professionnelle. Pourtant, il n'est pas toujours facile de trouver le bon équilibre entre affirmation de soi, écoute des autres et préservation de la qualité des relations. Une communication trop réservée peut limiter l'expression de ses idées, tandis qu'une communication trop directive peut générer des tensions.

L'assertivité permet de communiquer avec clarté, confiance et respect, tout en tenant compte des besoins de ses interlocuteurs. Cette compétence favorise des échanges plus sereins, facilite la coopération et contribue à prévenir les incompréhensions ou les conflits.

Cette formation permet de développer une communication assertive, d'adopter une posture plus affirmée dans les situations professionnelles et de renforcer la qualité des relations au travail. Les participants acquièrent des méthodes concrètes pour exprimer leurs idées, gérer les désaccords et interagir avec assurance dans le respect de chacun.

Objectifs

- Identifier mon style de communication
- Evaluer mon impact communicationnel
- Distinguer les émotions principales qui influencent le comportement d'affirmation de soi
- Appliquer des techniques de régulation émotionnelle
- Utiliser les clés de l'écoute active dans les interactions avec autrui
- Expérimenter la communication empathique pour renforcer la clarté et la compréhension mutuelle
- Définir mes limites et zones de vigilance personnelles
- Appliquer des stratégies pour poser mes limites de manière assertive et prévenir les conflits

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'adopter une communication assertive afin d'exprimer leurs idées avec assurance, défendre leur point de vue avec respect et développer des relations professionnelles fondées sur la confiance et la coopération.

À qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne cherchant à améliorer sa capacité à s'affirmer et à communiquer efficacement dans un contexte professionnel

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme

1 Pendant votre formation

S'affirmer en toute situation : affirmation de soi et assertivité

Analyser mon style de communication pour activer les leviers de l'assertivité

Identifier mon style de communication

- Outils : Les 4 styles de communication ; la matrice de communication situationnelle
- Action : Mise en situation à partir de la matrice de communication situationnelle

Evaluer mon impact communicationnel

- Outils : Le miroir des styles ; l'assertivité : mon alliée
- Action : Analyse de ma communication

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Expérimenter des méthodes de gestion de mes émotions pour m'affirmer plus sereinement

Distinguer les émotions principales qui influencent le comportement d'affirmation de soi

- Outils : Le journal émotionnel ; le journal et la roue des émotions

- Action : Voyage à travers les émotions

Appliquer des techniques de régulation émotionnelle

- Outils : L'ancrage émotionnel ; la respiration
- Action : Expérimentation de technique d'ancrage et de régulation émotionnelle

Challenge inter-équipes et formalisation des actions**Pratiquer l'écoute active et la communication empathique pour améliorer la qualité de mes relations****Utiliser les clés de l'écoute active dans les interactions avec autrui**

- Outils : Modèle d'écoute active ; check-list de l'écoute empathique
- Action : Jeu de rôle en écoute active

Expérimenter la communication empathique pour renforcer la clarté et la compréhension mutuelle

- Outils : Méthode OSBD ; la matrice des besoins fondamentaux
- Action : Pratique de la méthode OSBD

Challenge inter-équipes et formalisation des actions**Établir mes limites en toute situation pour renforcer le respect mutuel dans toutes les situations****Définir mes limites et zones de vigilance personnelles**

- Outils : Territoire personnel ; signalétique des limites et signaux d'alerte
- Action : Réalisation de sa cartographie des limites

Appliquer des stratégies pour poser mes limites de manière assertive et prévenir les conflits

- Outils : La méthode DESC ; les nuances du "oui" au "non" : stratégies de refus constructif
- Action : Jeux de rôle "oser poser ses limites en situation"

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

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

Cécile GILBERT KAWANO

Coach, formatrice et
conférencière en intelligence
relationnelle et émotionnelle

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 :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

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 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 5 juillet 2027 au 6 juillet 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Aix-en-Provence

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Amiens

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Angers

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Blois

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Bordeaux

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Bourges

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Caen

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 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 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 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 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Le Mans

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Lille

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Lyon

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Metz

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Montpellier

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Mulhouse

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Nancy

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Nantes

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Nice

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Niort

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Orléans

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Paris

Du 7 décembre 2026 au 8 décembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 8 mars 2027 au 9 mars 2027

Du 22 avril 2027 au 23 avril 2027

Du 3 juin 2027 au 4 juin 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 octobre 2027 au 5 octobre 2027

Du 9 décembre 2027 au 10 décembre 2027

Poitiers

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Reims

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Rennes

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Rouen

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Saint-Étienne

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Strasbourg

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Toulouse

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Tours

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 10 mai 2027 au 11 mai 2027

Du 23 septembre 2027 au 24 septembre 2027

Du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027

Valence

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026