

## 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](#)

## Détails de la session

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026 (2 jours / 14 heures)

Dijon

Du 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

Dijon

- 19 novembre 2026 ----- 9h00 – 17h30
- 20 novembre 2026 ----- 9h00 – 17h30