



# S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

[Date de mise à jour du programme-devis : février 2024]

## Contexte

Les occasions de défendre nos positions sont fréquentes dans le travail, or nous ne réussissons pas toujours à nous donner ce droit et à nous affirmer dans le respect de soi et d'autrui

## Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de **s'affirmer positivement pour entretenir un meilleur rapport à soi-même et aux autres**

## Objectifs opérationnels

- Comprendre les profils relationnels et l'assertivité
- Identifier les clés pour développer une posture assertive
- Acquérir les techniques pour s'affirmer au quotidien

## Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant gagner en assertivité en situation professionnelle

## Prérequis pour suivre la formation

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Programme de la formation

### Séquence 1 – Découvrir l'assertivité

- Mieux connaître son profil relationnel (ses atouts, ses freins, ses comportements inefficaces)
- Comprendre les 4 comportements types des relations humaines
- S'approprier les principes clés de l'assertivité



**Echanges** →

Partage d'expériences sur les difficultés à s'affirmer



**Exercice pratique** →

Autodiagnostic de ses tendances comportementales

## Séquence 2 - Développer une posture assertive

- Défendre ses droits (en respectant ceux des autres)
- Adopter un langage verbal et non verbal assertif
- Sortir de la passivité, de l'agressivité et de la manipulation



### **Exercices pratiques**

## Séquence 3 - Oser s'affirmer

- Faire face aux comportements non assertifs :
  - Réagir à la passivité
  - Désamorcer l'agressivité
  - Déjouer la manipulation (technique de l'édredon)
- Affirmer ses positions :
  - Formuler une critique constructive (méthode DESC)
  - Savoir recevoir la critique
  - Dire non avec diplomatie et détermination (technique du disque rayé)
  - Formuler une demande
  - Exprimer et recevoir des compliments



### **Mise en situation** → Simulations d'entretiens

Les exercices pratiques se font sur la base des documents du stagiaire (ou au besoin du formateur).

Un ou des stagiaires sont en situation de handicap ? Contactez-nous pour étudier les besoins en adaptation des moyens pédagogiques et/ou logistiques.

## **Modalités et délais d'accès**

Le formulaire d'inscription doit être envoyé au plus tard 14 jours avant le démarrage de la formation. A réception, nous vous faisons parvenir une convention de formation, sous réserve des places disponibles. Un exemplaire tamponné et signé de la convention doit nous parvenir avant le démarrage de la formation pour valider l'inscription, accompagné le cas échéant de l'accord de prise en charge de votre OPCO.

## **Méthodes et outils pédagogiques**

### Animation de nos formations

- Pédagogie active et interactive mixant concepts et méthodes, échanges, exercices et mises en situation.
- Formations concrètes et opérationnelles, conçues pour une application immédiate dans le contexte professionnel.

- Illustrations et cas pratiques basés sur les réalités des entreprises et/ou situations de travail des participants.
- Contexte dynamique et participatif, incitant les stagiaires à s'exprimer, partager et « phosphorer ».

### Supports pédagogiques

- Contenu de formation diffusé par vidéo projecteur ou écran de projection.
- Distribution à chaque participant du cahier pédagogique reprenant la formation et servant de prise de notes.
- Remise de fiches pratiques et documents pédagogiques pour enrichir la base de connaissances des stagiaires.

### Accompagnement des participants

Tout au long de la formation, le formateur :

- accompagne les stagiaires dans leur acquisition de connaissances ;
- leur apporte un soutien actif dans les phases de mises en pratique et mises en situation.

Dans un délai de 6 mois à compter de la formation, le stagiaire peut prendre contact avec le formateur pour :

- demander des conseils et précisions ;
- échanger sur ses succès ou difficultés dans la mise en application de ses nouvelles compétences.

### **Modalités de suivi des apprenants**

Le contrôle de la présence se fait par la signature par demi-journée de chaque stagiaire (feuille de présence). Un certificat de réalisation est remis au stagiaire et au client à la suite de la formation.

### **Appréciation des acquis et de la formation**

#### Evaluation des acquis

En début de formation	En cours de formation	En fin de formation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionnement du stagiaire au regard des objectifs opérationnels de la formation au cours du tour de table initial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle des connaissances en continue entre le formateur et les stagiaires notamment au travers des exercices, mises en pratique et mises en situation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-évaluation par le stagiaire et évaluation par le formateur des acquis au cours de la formation.</li> </ul>

## Evaluation de la formation

Le formateur	Les stagiaires
<ul style="list-style-type: none"><li>• Réalise un tour de table pour évaluer le niveau de satisfaction globale des stagiaires.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Remplissent un questionnaire d'évaluation visant à recueillir leur avis sur le contenu de la formation, la qualité de l'animation, l'organisation matérielle et l'appréciation globale.</li></ul>

Les évaluations des stagiaires sont ensuite traitées et transmises au client et/ou au prescripteur. Sur demande du client, un debriefing téléphonique peut être organisé à l'issue de la formation interentreprises.

Dans le cadre du processus d'amélioration continue de NEOPTIMA, les résultats des évaluations sont analysés et partagés entre les formateurs et peuvent donner lieu à l'adaptation des contenus et/ou méthodes pédagogiques.

Nous veillons à la satisfaction des différentes parties prenantes (stagiaire, client, prescripteur, financeur) envers les actions de formation professionnelle que nous concevons, commercialisons, animons et évaluons. Aussi, nous nous engageons à :

- recueillir les éventuelles difficultés, aléas, réclamations exprimés en cours de prestation via notre formulaire, disponible sur simple demande au formateur ou par e-mail à [neoptimarh@neoptima.com](mailto:neoptimarh@neoptima.com) ;
- à apporter, après examen, une réponse au demandeur dans un délai raisonnable n'excédant pas 1 mois à compter de la réception du formulaire et à mettre en place au besoin des actions correctives et/ou d'amélioration continue.

## **Modalités pratiques**

### En présentiel

La formation sera dispensée en présentiel.

Nous mettrons à disposition les moyens nécessaires au bon déroulement de la formation, au respect des mesures de distanciation sociale, des gestes barrières et du port du masque selon le contexte sanitaire et nous assurerons des conditions d'accessibilité des personnes à mobilité réduite.

Pour garantir le confort et les interactions au sein du groupe, nous limitons à 12 le nombre de participants. Nous nous réservons le droit d'annuler ou de reporter la session dans le cas où le nombre de participants inscrits serait jugé pédagogiquement insuffisant.

En fonction du contexte sanitaire et des directives gouvernementales, la formation pourra être réalisée à distance via le système de visioconférence Teams.

Un ou des stagiaires sont en situation de handicap ? Contactez-nous pour étudier les besoins en matière d'accessibilité.

## Notre équipe

Nos formations sont animées par des formateurs expérimentés qui peuvent intervenir auprès de tout type de structure (privées, de l'économie sociale et solidaire, parapubliques et publiques), quels que soient son secteur d'activité et son effectif et principalement sur le territoire Occitanie.

Ils contribuent à l'adaptation et au développement des compétences des participants via la conception et l'animation de formations intra et interentreprises, individuelles et/ou collectives dans leurs domaines de formation.

Dans un souci d'amélioration continue de leurs pratiques, nos formateurs réalisent une veille régulière et se forme chaque année dans leurs domaines de formation.

Marie-Laure LAUTIER		
Diplômes	Expérience	Domaines de formation
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2020/2021 – Formation de Coach professionnel (IFG Paris)</li><li>• 2007- Master II Gestion stratégique des Ressources Humaines</li><li>• 2005-Licence Droit Social</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expérience de plus de 16 ans en tant que :<ul style="list-style-type: none"><li>→ Formateur RH</li><li>→ Consultante RH</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Communication</li><li>• Efficacité professionnelle et développement personnel</li><li>• Formation</li><li>• Organisation du travail</li><li>• Management</li><li>• Ressources humaines</li><li>• Risques professionnels</li></ul>

Florence LAMY		
Diplômes	Expérience	Domaines de formation
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1996 - Master II Psychologie du travail</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expérience de plus de 20 ans en tant que :<ul style="list-style-type: none"><li>→ Formateur</li><li>→ Consultante RH</li><li>→ Consultante en recrutement</li><li>→ Conseillère en bilan de compétences</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Communication</li><li>• Efficacité professionnelle et développement personnel</li><li>• Formation</li><li>• Management</li><li>• Ressources humaines</li><li>• Risques professionnels</li></ul>

Le formateur assure les fonctions de référent administratif et pédagogique.

Marie-Laure LAUTIER assure les fonctions de référente handicap.

## Durée de la formation

- 2 jours soit 14 heures

## Dates & Horaires de la formation

- Dates : les 17 et 18 juin 2024
- Horaires : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

*Dans le cas où le nombre de participants inscrits serait jugé pédagogiquement insuffisant, NEOPTIMA se réserve le droit d'annuler ou de reporter la session concernée*

## Lieu de la formation

- La formation aura lieu dans les locaux de Neoptima situés 3 boulevard de Lauriol, 34830 Clapiers
- Une convocation précisant le lieu de la formation et les modalités pratiques sera envoyée 15 jours avant le démarrage

## Tarif de la formation

- Coût forfaitaire pour la conception et l'animation de la formation comprenant l'ensemble des frais pédagogiques : 600 euros nets\* par stagiaire

*\* Honoraires exonérés de TVA en vertu de l'article 261 du Code Général des Impôts relatif à la formation professionnelle continue*

## Qualiopi

Neoptima est **certifié QUALIOPi** (Certificat Qualiopi N°2100471.2) au titre de la catégorie actions de formation. Ce certificat atteste de la qualité du processus mis en œuvre et vous permet de bénéficier de financements publics et mutualisés de la formation professionnelle.

## Personne à contacter

- **Madame Marie-Laure LAUTIER – Consultante & Formatrice RH / Référente handicap**

Par email à [NeoptimaRH@neoptima.com](mailto:NeoptimaRH@neoptima.com)

Ou par téléphone au 04.11.95.00.62 – 06.87.14.55.17

- **Madame Florence LAMY – Consultante & Formatrice RH**

Par email à [NeoptimaRH@neoptima.com](mailto:NeoptimaRH@neoptima.com)

Ou par téléphone au 04.11.95.00.62 – 06.24.32.88.13