# Développer son assertivité

Programme générique en date du 27 juillet 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

**Présentation générale**

Dans un environnement professionnel où la communication est au cœur des relations, savoir s'exprimer avec assertivité est une compétence clé.

Être assertif, c'est parvenir à affirmer ses idées, ses besoins et ses limites avec confiance, tout en respectant son interlocuteur. Pour un commercial, cela signifie savoir défendre une proposition sans agressivité ni soumission ; pour un manager, c'est savoir aborder un désaccord ou gérer un conflit avec calme et clarté.

Développer son assertivité permet de renforcer la confiance en soi, d'améliorer la qualité des échanges et de préserver des relations professionnelles saines et constructives.

Cette formation aide à adopter une posture équilibrée, essentielle pour communiquer efficacement, convaincre et maintenir un climat de travail positif.

**Pré-requis**

Lire, écrire, parler français.

**Objectifs généraux**

Communiquer efficacement dans le respect de soi et d'autrui.

**Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables**

Préparer son intervention et développer la confiance en soi

Gérer ses émotions et sa communication non verbale

S'exprimer avec aisance et interagir avec l'auditoire

**Public concerné**

Particulier, professionnel, salarié en entreprise.

**Modalités d'inscription et délai d'accès**

L'inscription se fait directement auprès de votre contact commercial ou de notre équipe administrative, via le site internet ou par mail à l'adresse suivante : contact@vysage.fr

Vincent, Stéphanie, Aurélie et Gilles se tiennent à votre disposition pour le recueil de vos besoins, l'adaptation de l'action de formation, la contractualisation, le suivi administratif et financier, l'accompagnement pendant et après la formation.

Des délais de l'ordre d'un mois et demi (en cas de prise en charge OPCO) ou une à deux semaines (financement direct) sont à prévoir entre la demande d'inscription et le démarrage du parcours.

**Méthodes mobilisées**

Nos formations sont conçues pour combiner efficacement les différentes méthodes pédagogiques et permettre la participation active des apprenants et apprenantes.

- Méthode Expérientielle
- Méthode Démonstrative
- Méthode Interrogative
- Méthode Expositive

**Ressources pédagogiques**

Livret d'accueil

Espace numérique partagé

Feuille d'émargement ou émargement dématérialisé par demi-journées

Support de présentation dématérialisé

Corrections des exercices et quiz

**Modalités d'organisation**

14 heures sur 2 jours consécutifs ou non

Formation réalisable en présentiel ou en distanciel

**Matériel pédagogique**

1 PC pour projeter, écran et vidéoprojecteur

Connexion internet WIFI

Support de présentation version dématérialisée

Feuille d'émargement ou émargement dématérialisé par demi-journées

**Modalités d'évaluation**

Un positionnement avant l'entrée en formation permet d'adapter les ressources pédagogiques et le déroulement du parcours de formation.

Des évaluations formatives sont organisées tout au long du parcours.

Une évaluation de satisfaction en fin de parcours nous permet d'améliorer nos formations pour répondre au mieux à vos besoins.

Une évaluation des impacts six mois après la formation est proposée.

**Accessibilité des personnes en situation de handicap**

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

**Accès aux formations :**

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoins spécifiques, n'hésitez pas à contacter notre référente handicap Aurélie : **aurelie@vysage.fr**

**Tarif indicatif**

630,00 €

45,00 € de l'heure

Cette prestation de formation est exonérée de TVA conformément à l'article 261 du CGI
Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

**Durée**

14 heures

## Intervenant(e)s



### Aurélie Magne

Formatrice spécialisée dans l'accueil client et les soft skills

Je me présente, Aurélie, formatrice indépendante depuis 2020.

Je propose des formations actives, dynamiques, originales et modernes, très appréciées par les apprenantes et les apprenants que j'ai eu le privilège de former.

Mon approche est centrée sur la personne bénéficiaire que j'accompagne sur sa montée en compétences. Je privilégie la pratique, la prise en main des outils et l'application.

Son CV
www.linkedin.com/in/aurélie-magne-fpa

Site Web
https://amgnfpa.blogspot.com/p/accueil.html



### Stéphanie Nogaret

Consultante en évolution professionnelle et formatrice en insertion Professionnelle

Passionnée par les relations humaines, je travaille depuis 20 ans dans le monde de l'emploi. Accompagner les chercheurs d'emploi, salariés ou étudiants dans leur positionnement professionnel est aujourd'hui une activité qui m'anime et m'enrichit chaque jour un peu plus.

**Ses réalisations**

Plus de 200 personnes accompagnées via le dispositif de bilan de compétences

Son CV
https://www.linkedin.com/in/st%C3%A9phanie-nogaret-79736313b/

## Contenus

Les piliers de l'estime de soi
Les messages contraignants
L'analyse transactionnelle et les positions de vie
Les valeurs personnelles
Les attitudes en communication
La gestion des émotions
La formulation positive d'une demande avec la CNV
La prise de parole
L'affirmation de soi
L'écoute et l'empathie