Assertivité : s'affirmer dans ses échanges professionnels

Formation professionnelle - courte | **Sans niveaux spécifiques**



L'assertivité est essentielle pour une communication claire et transparente. Elle repose sur la confiance en soi et la capacité à établir des limites saines, améliorant les interactions professionnelles et personnelles. Découvrez comment développer cette compétence clé.

TARIF

680€ nets
Effectif min. de démarrage : Sous réserve d'inscrits suffisants

DURÉE ET RYTHME

2 jours

LIEUX

Inter-entreprise
Albi, Cahors, Foix / Saint-Paul-de-Jarrat, Nîmes – Marguerittes, Perpignan, Tarbes

Intra-entreprise
Possibilité avec tous les Purple Campus d'Occitanie (sur devis)

MODALITÉS D'ACCÈS

7 jours au plus tard avant le début de la formation sous réserve d'acceptation de financement

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Public cible

- Tout public

Pré-requis et niveau d'entrée

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de base de l'assertivité
- S'affirmer positivement
- Gagner en aisance relationnelle
- Développer sa confiance en soi
- S'exprimer avec diplomatie

MODALITÉS VALIDATION & ÉVALUATIONS

Validation

- En début de formation : test de positionnement ou entretien de diagnostic

Evaluations

- En fin de formation : Evaluation des acquis de la formation, délivrance attestation de fin de formation et ou certificat de réalisation.
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid

97,77%

des clients recommandent les formations en Développement des compétences de Purple Campus

LANGUE D'ENSEIGNEMENT

Français

ÉQUIPES & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formateurs experts des domaines et qualifiés par Purple Campus dans le cadre de sa démarche Qualité

Pédagogie active et multimodale, analyse de cas concrets, mise en situation, travail personnalisé en entreprise...

Salles de formation équipées pour une pédagogie active – plateaux techniques, Environnement Numérique de Travail (ENT), logiciels métiers

CO-TRAITANCE

Non

ACCESSIBILITÉ

Toutes les formations dispensées par Purple Campus se déroulent dans des conditions qui répondent aux exigences règlementaires et légales pour l'accueil des personnes en situation de handicap.
Délais d'accès : durée d'instruction du dossier

PROGRAMME

Comprendre les principes de base de l'assertivité

- Principes de base
- Faire l'autodiagnostic de ses comportements dans les situations relationnelles

S'affirmer positivement et gagner en aisance relationnelle

- Caractéristiques et conséquences de la fuite (passivité), de l'agressivité et de la manipulation
- Posséder les outils nécessaires pour réagir à ces comportements en situation professionnelle et personnelle
- Faire face aux comportements gênants des interlocuteurs : conserver la maîtrise des situations et gérer les conflits

Développer sa confiance en soi

- Développer une image positive de soi
- Bien utiliser ses émotions
- Prendre des initiatives
- Savoir négocier et faire des compromis réalistes

S'exprimer avec diplomatie

- Dire « non » lorsque c'est nécessaire
- Savoir demander
- Émettre et recevoir des critiques
- Gérer les sous-entendus

Date de mise à jour : 27/07/2026