

# Formation Assertivité – Managers et Collaborateurs

Avec la formation Assertivité de Skillsday, apprenez à construire des relations saines, à développer une communication efficace et à vous affirmer tout en respectant le point de vue des autres.



## Pourquoi former aux comportements assertifs ?

Comprendre les nombreux bénéfices d'un comportement assertif.

Identifier et prévenir les comportements relationnels contre-productifs.

Savoir exprimer ses besoins et ses limites tout en respectant ceux des autres.

## Formation Assertivité : le programme

### 01 Le comportement assertif en pratique

- Découvrez le concept d'assertivité, un juste équilibre entre confiance en soi et confiance en l'autre.
- Apprenez à reconnaître des comportements non assertifs et les freins associés.
- Comprenez les bénéfices de l'assertivité et les risques à ne pas s'exprimer ou s'affirmer dans le respect de l'autre.

### 02 Adoptez une posture certifiée assertive

- Apprenez à écouter et identifier vos émotions pour les réguler.
- Formulez une demande en suivant les codes de la communication assertive.
- Développez votre affirmation de soi afin de dire « non » de façon ferme et constructive.

### 03 Le challenge final sur l'assertivité

- Testez vos nouvelles compétences comportementales via un quiz : communication interpersonnelle, expression de soi, acceptation des points de vue divergents...
- Validez la formation Assertivité en obtenant au moins 80% de bonnes réponses.
- Recevez votre certificat par mail : bravo, les bases pour développer un comportement assertif sont acquises !

#### Les modalités disponibles

- Classe virtuelle
- Conférence
- Mobile / e-learning
- Présentiel

#### Les formats disponibles



#### La durée

25 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

#### Langue



## SHOT : notre webinaire sur l'assertivité

Nos experts pédagog' vous présentent le contenu de la formation assertivité à travers un webinaire ludique et pratique.

En 30 minutes seulement, comprenez les bénéfices de l'assertivité et les comportements relationnels contre-productifs au travail.

Apprenez ensuite à exprimer vos besoins et vos limites avec des mises en situation concrètes.

[Je veux regarder le Replay.](#)





**skillsday**

Skillsday est un organisme qui a pour mission de moderniser et digitaliser la formation en entreprise pour former, vraiment !

06 81 89 28 99

hello@skillsday.com

