



COMMUNICATION ASSERTIVITÉ ET LEADERSHIP

PROGRAMME 2 JOURS

Objectifs et compétences visées : cette formation intensive de deux jours vise à structurer votre posture managériale et votre impact personnel en maîtrisant les leviers de l'assertivité et du leadership d'influence. L'objectif est d'apprendre à s'affirmer de manière constructive, à instaurer une communication transparente et de confiance, et à guider ses collaborateurs avec leadership. En deux jours, vous apprendrez à fixer des limites professionnelles saines, à formuler des critiques objectives et à piloter les dynamiques d'équipe pour optimiser la productivité et la cohésion humaine.

TARIFS	Présentiel	Distanciel	Entreprise
2 jours/14 h.	600,00 € / J.	550,00 € / J.	750,00 € / J.

*Tarifs par personne, à partir de et par jour de formation.
Dégressif pour les groupes en entreprise dépassant plus de 3 personnes, demande sur devis. Programme RS de formation certifié France Compétence.

JOUR 1 : POSTURE D’AFFIRMATION DE SOI ET CLÉS DE L’ASSERTIVITÉ

MATIN : DIAGNOSTIQUER SA POSTURE COMPORTEMENTALE ET DÉFINIR L’ASSERTIVITÉ.

Comprendre les 4 attitudes types : identifier et analyser la fuite, l'agression, la manipulation et l'assertivité dans les relations de travail. **Autodiagnostic de son style de communication :** repérer ses propres tendances réflexes en situation de stress ou d'enjeu relationnel. **Les mécanismes de l'assertivité :** intégrer les bases de l'affirmation de soi respectueuse de l'autre pour instaurer une écoute mutuelle et un climat sain. **Atelier pratique :** exercices d'analyse de cas concrets et jeux de rôle pour basculer d'une posture passive ou agressive vers une posture assertive.

APRÈS-MIDI : OSER S’AFFIRMER : FORMULER DES DEMANDES ET FIXER DES LIMITES SAINES.

L'art de dire non avec professionnalisme : fixer des limites claires et objectives sans culpabilité tout en préservant la qualité de la relation humaine. **Formuler une demande claire et légitime :** exprimer ses besoins de manière factuelle et directe pour désamorcer les non-dits et le flou organisationnel. **Maîtrise des outils d'expression :** s'approprier l'usage du "Je" plutôt que du "Tu" accusateur pour assumer pleinement sa parole. **Atelier pratique :** mises en situation sur le refus constructif face à une surcharge de travail ou une urgence non prioritaire.

JOUR 2 : LEADERSHIP D’INFLUENCE, PILOTAGE ET OUTILS MANAGÉRIAUX

MATIN : LE FEEDBACK CONSTRUCTIF ET LA MÉTHODE DESC AU SERVICE DU MANAGER.

Les piliers du feedback managérial : comprendre l'impact de la reconnaissance et de la critique objective sur la motivation des équipes. **La méthode DESC en détail :** maîtriser chaque étape (Description des faits, expression du ressenti, spécification de solutions, conclusion positive) pour structurer ses recadrages. **Recevoir une critique de manière factuelle :** Gérer ses émotions et filtrer l'agressivité éventuelle de son interlocuteur pour rester centré sur la recherche de solutions. **Atelier pratique :** entraînement intensif à la formulation de feedbacks correctifs complexes à partir de cas vécus par les participants.

APRÈS-MIDI : ASSEOIR SON LEADERSHIP D’INFLUENCE ET PILOTER LES SITUATIONS SENSIBLES.

Développer son pouvoir d'influence : inspirer la confiance et asseoir son autorité naturelle sans recourir exclusivement à la hiérarchie formelle. **Réguler les tensions au sein de l'équipe :** détecter les signaux faibles, appliquer la communication non violente (CNV) et conduire des échanges orientés vers le consensus (gagnant-gagnant). **Animer avec leadership en mode hybride :** adapter son impact, sa clarté de communication et le suivi humain aux nouveaux canaux de collaboration à distance. **Atelier pratique :** simulation finale de gestion d'une réunion d'équipe sous tension et élaboration d'un plan d'action individuel de progrès.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

► MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Envoi du formulaire de contact via le site web ou par mail contact@altioraformation.fr.
- Entretien téléphonique/visio de positionnement (30 min) pour valider l'adéquation de votre projet avec la formation.
- Signature de la convention de formation et validation du financement selon la situation (CPF, OPCO...).

► DÉLAIS D'ACCÈS

- Formations individuelles : mise en place sous un délai moyen de 2 à 3 semaines après la signature du contrat.
- Formations en inter-entreprise (sessions collectives) : inscription possible jusqu'à 10 jours ouvrés avant le début de la session, sous réserve de places disponibles.
- Formations en intra-entreprise (sessions dédiées) : mise en place sous un délai moyen de 2 à 3 semaines après la signature du contrat, ou selon un calendrier convenu d'un commun accord.

ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

Un formateur expert professionnel encadrant en visio (matériel à la charge de l'apprenant), ou en présentiel selon la formule choisie.

PRÉ-REQUIS

Selon l'une des trois situations suivantes.

Exercice d'une fonction à enjeux relationnels : être en poste de manager (de proximité, d'équipe, transversal), chef de projet, responsable d'équipe ou professionnel amené à piloter des réunions, négocier ou défendre des orientations stratégiques. **Pratique de la relation de travail** : disposer d'une expérience suffisante de la vie d'équipe ou de la gestion de projets pour s'appuyer sur des situations concrètes d'exposition (gestion des désaccords, prise de parole, fixation de limites). **Périmètre d'action actif** : interagir régulièrement avec des collaborateurs, pairs ou hiérarchiques sur lesquels appliquer immédiatement les outils d'assertivité et les levier de leadership..

MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE

Alternance de théorie et d'exercices pratiques adaptés aux besoins personnel et professionnels, documentation de synthèse remise à chaque participant en fin de formation. Selon les cas, nous adaptons les contenus de la formation aux besoins et objectifs de la mission en poste de travail.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION

Évaluation initiale : questionnaire de positionnement avant l'entrée en formation. **Évaluation formative** : tableau de validation des connaissances

à la fin de chaque module et d'exercices pratiques. **Évaluation sommative** : mise en situation réelle permettant de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques. Attestation de présence émargées par chaque stagiaire et le formateur au début de la formation. **Validation de la formation** : à l'issue de la formation, une attestation d'assiduité justifiant la présence du stagiaire (ou son temps de connexion pour le e-learning) et un certificat de réalisation officiel attestant de la complétion du parcours ainsi que les acquis de compétences. **Pour une certification** (selon le choix initial) : le passage de l'examen selon la certification de type ENI, TOSA, ICDL... pour l'obtention du titre certifié.

CONDITIONS ET COÛT

Conditions : audit sur les pré-requis et recueils des besoins. Coûts selon tarifications : voir tableau au recto de la fiche. Localisation : distanciel, présentiel en entreprise, ou présentiel dans les locaux assurés par Altiora Formation.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION EN DISTANCIEL

Un formulaire sur les conditions matérielles sera envoyé par mail en amont de la formation afin de nous assurer des dispositions pour le bon déroulement des séances. Un lien de connexion planifié sera envoyé par Email au client afin qu'il puisse se connecter à la session en toute quiétude. Pour toute question ou besoin d'assistance, n'hésitez pas à nous adresser un mail à l'adresse suivante : contact@altioraformation.fr

DÉROULEMENT DE LA FORMATION EN ENTREPRISE

Un formulaire sur les conditions liées au matériel et à l'environnement du déroulement de la formation au sein de l'entreprise sera envoyé au responsable interne afin de nous assurer des convenances et des prédispositions. Nous devons veiller à ce que les conditions d'accès aux personnes en situation de handicap soient bien soumises aux règlements internes de l'entreprise. Pour toute question ou besoin d'assistance n'hésitez pas à nous adresser un mail à l'adresse suivante : contact@altioraformation.fr.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION EN PRÉSENTIEL DANS LES LOCAUX FOURNIS PAR ALTIORA FORMATIONS

Toutes les salles mises à la disposition des formations dispensées par Altiora Formations répondent aux normes d'accessibilité des établissements recevant du public (ERP) et respectant également toutes les conditions du déroulement de la formation avec le matériel nécessaire tel qu'un ordinateur personnel, un espace pause. Elles répondent aux normes d'accessibilités aux personnes handicapées moteur.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

D'autres types de handicaps peuvent faire l'objet d'attentions spécifiques telles que l'adaptation du handicap au montage et la réalisation de la formation : prise en charge sur demande. Pour toute question ou besoin d'assistance n'hésitez pas à nous adresser un mail à l'adresse suivante : contact@altioraformation.fr. Stephen Gueye : référent handicap.