Se connaître, s'affirmer, oser passer à l'action

Assertivité et leadership - Niveau 2

3 jours (21h00) | ★★★★½ 4,6/5 | DEVP-8953239 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 2 210 € ht

Formations Soft Skills › Développement personnel › Se connaître, s'affirmer, oser passer à l'action

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

Approfondir son assertivité pour réagir aux comportements des autres avec justesse
Renforcer sa communication pour augmenter son aisance relationnelle
Gagner en assurance et en crédibilité

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.
En fin de formation, un retour d'expériences à distance est organisé, via un dispositif de classe virtuelle, pour un feedback à froid et des échanges sur les pratiques depuis la fin du présentiel.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Prérequis

Avoir une connaissance des techniques d'assertivité ou avoir suivi " Assertivité et leadership " (code 53036)

Public concerné

Responsables d'équipe ou de service
Chefs de projet, experts, cadres fonctionnels ou opérationnels
Tout personne souhaitant s'affirmer face à ses interlocuteurs

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Découvrir son style et son impact

- Valoriser ses atouts pour asseoir sa confiance en soi
- Prendre en compte ses croyances, ses valeurs et ses réflexes

Autodiagnostic : de son style comportemental
Exercices d'application : mesure de son impact à 360°, construction de son " impactogramme "

Renforcer sa confiance en soi par une affirmation et une image de soi positives

Repérer ses zones de progrès

- Déverouiller ses blocages, ses pensées automatiques
- Vaincre la spirale " cognitif, émotionnel, comportemental "

Exercice d'application : mise en place d'une Stratégie Rationnelle Émotive (SRE)

Renforcer sa confiance en soi pour une affirmation stable

- Se positionner face aux cinq dimensions : rationnelle, affective, sociale, physique, sens
- Mobiliser ses ressources pour trouver sa juste place
- Installer de nouveaux automatismes comportementaux

Étude de cas : analyse d'attitudes dysfonctionnelles présentées sur vidéos
Exercice d'application : constitution d'une bibliothèque d'images pour se créer des ancrages

Utiliser l'assertivité pour gagner en crédibilité

Se connecter au charisme et au leadership

- Utiliser les cinq leviers du charisme
- Construire la confiance avec le parler " vrai "

Étude de cas : analyse de séquences vidéos de figures emblématiques

Développer son assertivité pour défendre ses opinions

- Oser être soi-même avec authenticité
- Oser assumer son point de vue

Mise en situation : gestion des situations tendues, à partir de situations professionnelles vécues par les participants
Plan d'action personnel : formalisation de sa stratégie d'assertivité sur son passeport leadership

Entrer en résonnance avec les autres : la dimension humaine

S'inscrire dans une démarche relationnelle constructive

- Offrir à ses interlocuteurs empathie, bienveillance, courage
- Prendre en compte les différences de perception et cadres de références

Développer une communication tournée vers l'autre

- Maîtriser les fondamentaux de la communication
- S'appuyer sur les techniques vocales et sur la gestuelle
- Trouver son style, habiter sa posture
- Incarner son discours et le faire vivre en trois dimensions

Mises en situation : entraînements filmés à la prise de parole

Faire face aux comportements des autres avec assertivité et justesse

S'affirmer dans la relation grâce à l'assertivité

- Oser demander : se préparer et assumer
- Formuler une critique constructive et accepter d'en recevoir
- Dire non sans casser la relation
- Anticiper les conflits pour mieux les gérer

Mise en situation : affirmation de soi dans des situations complexes

Se positionner face aux comportements déstabilisants

- Détecter les jeux psychologiques pour mieux s'y soustraire
- Désamorcer l'agressivité
- Dédramatiser et garder une juste distance
- Rester ferme sur ses positions en situation de négociation

Jeux de rôles : entraînements sur des cas réels déstabilisants
Plan d'action personnel : formalisation de sa stratégie de communication

Vidéo : Comment mieux communiquer en usant d'assertivité ?
Vidéo : Comment gérer ses émotions à chaud et rester calme ?

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation en 3 phases :Pendant la formation : un bilan journalier effectué par l'intervenantÀ chaud : à la fin de la formation, un bilan qualité pour mesurer l'atteinte des objectifsÀ froid : à J + 3 mois, une évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d'accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.