

Sessions garanties disponibles

Formation Assertivité

Réf. SF33119

2 jours de formation pour apprendre à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres !

2 j Durée	1 500 € HT Inter / participant	3 700 € HT Intra (≤12 pers.)	88 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Analyser son propre comportement et réactions face à la non-assertivité
- ✓ Exprimer des critiques de manière positive
- ✓ S'approprier les méthodes et techniques pour gérer des situations conflictuelles
- ✓ Synthétiser les apports de la formation et établir un plan d'actions

Public visé & prérequis

Public visé Tous	Prérequis Aucun
-------------------------	------------------------

Programme détaillé

Analyser son comportement

Identifier et analyser son style relationnel
Autodiagnostic et identification des comportements inefficaces

Analyser ses réactions face à la non-assertivité

Éviter la passivité
Faire face à l'agressivité
Identifier et contourner la manipulation

Exprimer une critique positivement

Méthode D.E.S.C. pour préparer la critique
Formuler sa critique positivement
Amener la critique comme une information
Réagir calmement aux critiques fondées
Techniques de gestion des propos agressifs

Développer sa confiance en soi

Identifier et exploiter ses qualités
Être optimiste
Savoir se ressourcer

S'affirmer

Faire la démarche de demander
Savoir refuser
Travailler ses réponses

Concevoir un plan d'actions

Identifier les points d'amélioration
Fixer des objectifs réalistes et pertinents

Prochaines sessions

DATE	LIEU	STATUT
21/10/2026	à distance	Sur confirmation
21/10/2026	Lyon	Session garantie
21/10/2026	Aix-en-Provence	Sur confirmation
21/10/2026	Grenoble	Sur confirmation
21/10/2026	Toulouse	Sur confirmation
17/11/2026	Paris	Sur confirmation

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

4,9/5 — 6 avis

Emilie R. — J'ai beaucoup apprécié ces deux jours avec Amélie qui est dynamique, intéressante, et a su nous embarquer avec elle.

Aacim Z. — Formatrice très professionnelle Dynamique À l'écoute des participants

Votre formateur

Arnaud G. — Formateur Communication & Influence

Arnaud intervient sur des formations portant sur la communication et l'influence. Parmi les formations qui lui sont confiées figurent notamment « Assertivité » et « Écoute active ». Son activité...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Communication & Influence a accompagné plus de 17 entreprises dont :

CEGEDIM CEGEDIM SANTE OPEN GROUP HELPLINE AKKA I&S ALPHA NOVA BWT FRANCE CEGEDIM ACTIV CEGEDIM.CLOUD DESTINY FRANCE
PARTENAIRES +7 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com