

●●●●● Développement pro

Dans un environnement souvent marqué par des pressions diverses, des attentes élevées et des dynamiques d'équipe complexes, développer son assertivité devient crucial pour favoriser un climat de travail sain et productif.

L'assertivité est ainsi devenue aujourd'hui une compétence essentielle du collaborateur. Elle permet non seulement de s'affirmer avec confiance, mais aussi de communiquer efficacement ses idées et ses besoins tout en respectant ceux des autres.

Objectifs de la formation

Cette formation vise à fournir aux participants les outils nécessaires pour renforcer leur assertivité dans leur environnement professionnel.

A l'issue de cette formation, ils seront capables de :

- S'exprimer de façon constructive et claire,
- S'affirmer dans leurs relations interpersonnelles,
- Savoir exprimer une demande ou une critique constructive,
- Dire « non » sans culpabiliser et en préservant la relation.

Profil formateur : formation délivrée par un formateur senior et expert en communication.

Méthodes pédagogiques : formation essentiellement pratique, axée sur les besoins fonctionnels des participants.

Des méthodes pédagogiques mixtes et une approche ludo-pédagogique pour renforcer l'ancrage des connaissances et l'acquisition des compétences :

- Mises en situations inspirées du vécu réel des participants et jeux de rôles,
- Maïeutique via des partages d'expérience et des exercices d'intelligence collective,
- Exercices pratiques et analyse de cas,
- Ateliers ludo-pédagogiques et exercices inspirés de techniques théâtrales,
- Travail de réflexion individuelle, tests et autodiagnostic,
- Vidéos/débat,
- Classe inversée.



Durée de la formation : 8h réparties comme suit selon modalités de la formation :

- en visio : 2 sessions de 3h30 + 1h de suivi
- mixte : 1 session de 7h + 1h de suivi en visio



Formation en visio ou en modalité mixte :

Groupe jusqu'à 6 personnes en visio

Groupe jusqu'à 8 personnes en animation mixte

Contenu de l'action de formation

En amont de la formation : une activité numérique à distance sera proposée aux participants afin de les amener à réfléchir à leur posture, à leur communication et à leur relation aux autres.

■ Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Décrypter les fondamentaux de la communication
- Comprendre les subtilités de la communication interpersonnelle
- Mieux appréhender les comportements favorisant la communication
- Développer un langage efficace
- Déjouer les freins à la communication

■ S'affirmer dans sa relation

- Quels enjeux en contexte professionnel ?
- Comprendre ce qu'est l'assertivité, les attitudes et les comportements associés
- Identifier son propre profil
- Faire face à l'agressivité
- Réagir à la passivité
- Repérer les pièges de la manipulation

■ Savoir s'exprimer de manière constructive

- Dire ce qu'il est important de nommer
- S'entraîner à la méthode DESC
- Recevoir soi-même une critique et la gérer
- Formuler et recevoir des critiques de façon positive



■ Être assertif dans les situations difficiles

- Détecter et comprendre les situations de tension et génératrices de stress
- Développer son écoute active
- Apprendre à s'exprimer de manière claire et directe
- Mettre en place une communication positive

Profil stagiaire : toute personne souhaitant développer la qualité de ses relations professionnelles et renforcer sa communication.

Prérequis : Comprendre et s'exprimer en français. Disposer d'un poste informatique avec caméra et d'une connexion internet haut débit.

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Pour aller plus loin :

- Notre parcours 'Développer ses compétences relationnelles' pour se perfectionner dans sa communication et renforcer sa posture.
- Une formation sur-mesure en fonction des besoins identifiés.

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur nos offres de formation :

■ Notre offre de formation en Développement pro : [ici](#)

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité** : parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complètement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.



- **Bienveillance** : créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement** : l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.
- **Authenticité** : MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !

Notre centre est référencé Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation »- un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.

Moyens pédagogiques et techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence...) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.

Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.

Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- Pour l'animation en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.

Nos modules de formation en e-learning sont réalisés via notre plateforme Storiz, avec un accès simple, une navigation ergonomique, et une assistance technique si besoin.

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.

Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :



- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.

Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.

