



L'instant Formation

---

## PROGRAMME DE FORMATION

### C3 – Assertivité Professionnelle : quand les outils ne suffisent plus

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne en activité professionnelle souhaitant développer sa justesse relationnelle et sa capacité à s'affirmer en situation difficile

#### PRÉ-REQUIS

---

- n/a

#### OBJECTIFS

---

- Prendre du recul sur son mode de fonctionnement
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi
- Faire face aux comportements difficiles
- Savoir gérer et utiliser ses émotions
- Oser parler vrai (compliment – critique)

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1

###### Introduction

- Ice Breaker
- Attentes et motivations

###### S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir Estime de soi et Confiance en soi
- L'Estime de soi, comment ça marche?
- Faire le point sur sa gestion des marques de reconnaissance (positives et négatives)

###### Ajuster son rapport aux autres et à soi-même

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres

##### Journée 2

###### Assertivité et affirmation de soi : état des lieux

- Qu'est-ce que l'Assertivité ?
- Identifier ses modes de fonctionnement
- Mieux comprendre les comportements non-assertifs

### **Accueillir ses émotions et savoir les mobiliser**

- Connaitre ses émotions
- Savoir communiquer sur ses émotions
- Savoir gérer ses émotions
- Faire taire le critique intérieur

### **Communiquer avec Assertivité**

- Identifier les comportements d'une attitude assertive
- Garder sa justesse face à un comportement non-Assertif
- Formuler une demande
- Savoir dire non

### **Conclusion**

- Retours en binôme sur les compétences acquises, reprise du plan de progrès individuel
- Feedback de la formation

## **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

---

Les 2 journées de formation seront co-animées par une formatrice et un comédien afin d'utiliser toutes les techniques du théâtre d'improvisation au service de la prise de conscience et de l'apprentissage. La formation est construite dans un esprit ludique et résolument pratique, avec une attention toute particulière sur deux niveaux :

- Placer l'apprenant au centre de la démarche, afin qu'il soit co-auteur de ses propres objectifs
- Préserver des temps de « training » afin de faciliter la mise en pratique des notions abordées et d'en maximiser la transférabilité en situation de travail.

Les méthodes pédagogiques utilisées seront les suivantes :

- Apports théoriques et conceptuels (15%)
- Echanges en groupes réduits pour favoriser la coopération et le conflit socio-cognitif (20%)
- Observation de saynètes jouées par les comédiens (15%)
- Jeux pédagogiques et exercices pratiques visant à la prise de conscience et à l'auto-diagnostic (15%)
- Entraînements à la mise en pratique, simulations (3%)

A l'issue de la formation, un support de cours sera remis à chaque stagiaire, reprenant les apports théoriques ainsi que les compétences et expériences visées dans chaque exercice.

## **ÉVALUATION DE LA FORMATION**

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## **VALIDATION DE LA FORMATION**

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

## MODALITÉS

---

- Durée : 14h (2 journées de 7h)
- Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h
- Lieu
  - Dans les locaux de L'Instant Formation
  - Possibilité d'organiser la formation dans le lieu choisi par l'entreprise commanditaire
- Effectif : de 4 à 8 personnes
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

## TARIF

---

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Inter-entreprise : 850€ HT (non assujetti à la TVA)

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, MSG - Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans.
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr)
- Site internet : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56

## INDICATEURS DE PERFORMANCE

---

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**