

# DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ ET SA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

## Durée & Format

**Durée** : 14 heures

**Format disponible** : Présentiel ou Distanciel

## Tarifs

**Tarif public intra** : Consulter notre [site Internet](#)

**Tarif public inter** : Consulter notre [site Internet](#)

## Public visé

Tous

## Prérequis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre la dynamique des relations interpersonnelles en entreprise
- Analyser le fonctionnement des émotions afin de les appréhender de manière constructive dans ses interactions professionnelles.
- Développer son assertivité en entreprise
- Renforcer sa confiance en soi

## Programme et déroulement

Jour 1

### Comprendre la dynamique des relations interpersonnelles en entreprise

- Le fonctionnement de la communication interpersonnelle
- L'impact du langage non verbal dans les relations professionnelles
- Les différents profils de comportement en entreprise

### Analyser le fonctionnement des émotions afin de les appréhender de manière constructive dans ses interactions professionnelles

- Le rôle des émotions dans les échanges professionnels
- L'influence des émotions dans la perception des interactions humaines
- Le compteur émotionnel

### Développer son assertivité en entreprise

- Définition et différences entre assertivité, passivité et agression
- Comment dire non de manière assertive sans culpabilité.
- Exprimer ses besoins et ses attentes de manière claire et respectueuse
- Gérer les situations de pression ou de désaccord avec le DESC

**ARKESYS.NET**

70 rue Bergson - 42000 Saint-Étienne

**04 28 95 15 82 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)**

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030

ETS secondaire : 58 avenue Debourg - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00048

ETS secondaire : 293 route de la Seyne - 83190 Ollioules - SIRET : 501 033 609 00055



## Plan de progression individuel

- Ce que je retiens
- Ce que je peux mettre en place à l'issue de cette première journée dans ma

## Jour 2

### Retour d'expérience à l'issue de la première journée

- Partager et tester son plan de progression individuel en sous-groupe
- Poursuivre ou modifier son plan de progression individuel

### Les bases de la confiance en soi

- Définition de la confiance en soi : qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce essentiel ?
- Les principaux facteurs qui influencent la confiance en soi (expériences passées, croyances limitantes, etc.)
- Les différences entre confiance en soi, estime de soi et assertivité.
- Identifier ses forces et ses compétences.

### Synthèse et plan d'action

- Récapitulatif des compétences clés abordées durant la formation.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour développer et appliquer l'assertivité renforcer l'estime de soi en milieu professionnel.

## Certification

Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

## Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

## Moyens et supports pédagogiques

### Votre formation se déroule en présentiel avec :

- 1 ordinateur
- 1 vidéoprojecteur

### Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

## Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier

### ARKESYS.NET

70 rue Bergson – 42000 Saint-Étienne  
04 28 95 15 82 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)  
SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 58 avenue Debouze - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00048  
ETS secondaire : 293 route de la Seyne - 83190 Ollioules - SIRET : 501 033 609 00055

- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

## Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

## Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

## Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)