

# Formation : Assertivité et affirmation de soi, perfectionnement

entraînement intensif, analyse personnalisée

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. ASP

Prix : 1370 € H.T.

★★★★☆ 4,6 / 5

Cette formation s'adresse à toute personne qui maîtrise déjà les techniques d'affirmation de soi et qui souhaite acquérir des outils concrets et personnalisés pour renforcer la confiance en soi, oser affirmer sa valeur ajoutée en contexte professionnel, savoir gérer les situations ou les personnalités difficiles.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier son degré d'assertivité et de confiance en soi
- ✓ Maîtriser les cinq dimensions ressources de la confiance en soi
- ✓ Développer sa perception de soi et son rapport à l'autre
- ✓ S'affirmer et prendre la parole dans des situations difficiles
- ✓ Bâtir son plan de progrès en fonction des cinq dimensions ressources

## Public concerné

Toute personne ayant suivi le cours "Assertivité et affirmation de soi, réf. ASO" ou souhaitant se perfectionner dans le développement et l'affirmation de soi.

## Prérequis

Bonnes connaissances de base et volonté de s'engager dans un travail de connaissance de soi.

Vérifiez que vous avez les prérequis nécessaires pour profiter pleinement de cette formation en faisant [ce test](#).

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Test et états des lieux sur son degré d'assertivité. Mise en jeu d'une situation illustrant un point fort ou un axe d'amélioration.

### PARTICIPANTS

Toute personne ayant suivi le cours "Assertivité et affirmation de soi, réf. ASO" ou souhaitant se perfectionner dans le développement et l'affirmation de soi.

### PRÉREQUIS

Bonnes connaissances de base et volonté de s'engager dans un travail de connaissance de soi.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Se positionner sur son degré d'assertivité et de confiance en soi

- Les mécanismes de construction de la confiance en soi et de l'affirmation de soi.
- Les cinq dimensions ressources : le rationnel, l'affectif, le social, le physique et le sens.
- L'identification de ses points forts et de ses axes de progrès à partir des cinq dimensions.

#### Travaux pratiques

Test sur son degré d'assertivité. Choix et partage avec le groupe par chaque participant d'un ou de deux points importants à travailler durant le stage.

### 2 Muscler son assertivité et sa confiance en soi par la pratique

- Discussion et échange sur des cas concrets rencontrés.
- Succession de travaux "sur mesures" à partir d'études de cas, de jeux de rôles ou d'exercices adaptés

#### Travaux pratiques

Jeux de rôles, études de cas concrets ou exercices appropriés aux points travaillés. Débriefing

### 3 Développer sa fierté et son audace d'être soi

- Travailler sur sa perception de soi et apprendre à surmonter ses craintes (trac...).
- Asseoir sa confiance en soi : se fixer un "défi personnel" sur une situation qui met en difficulté le participant.
- S'exercer à prendre la parole en présentant son "défi personnel" et améliorer sa posture avec les retours du public

#### Travaux pratiques

Préparation et présentation successive des "défis". Débriefing collectif.

### 4 Bâtir son plan de progrès

- Définir ses objectifs personnels en fonction des 5 dimensions ressources.
- Prendre la parole en public avec confiance : présenter son objectif de progrès au groupe.

#### Travaux pratiques

Travail en binôme et enrichissement en grand groupe.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## Dates et lieux

**CLASSE À DISTANCE**

2026 : 21 mai, 21 mai, 8 oct., 8 oct., 17 déc.,  
17 déc.

**PARIS LA DÉFENSE**

2026 : 21 mai, 8 oct., 17 déc.