

ASSERTIVITÉ & COMMUNICATION POSITIVE



par Karine Blondeau (7h)
Référence n° CATS-ASS-07-26

Formation mixte

Prix

Niveau

Débutant / Intermédiaire

210€ TTC

financement personnel individuel

Accessible aux personnes en situation de handicap

Contactez le référent handicap.

Nous contacter pour d'autres
financements (employeur, CPF, OPCO)

Document délivré en fin de formation

Attestation de participation.

Objectifs pédagogiques

- Connaître vos points forts en matière de communication interpersonnelle
- Adopter une posture assertive dans les situations de tension relationnelle
- Maîtriser une méthode pour dire ce qui doit être dit de manière positive.

Public

Tout public.

Prérequis

Aucun.

Moyens techniques

Formation en salle à l'aide des outils spécifiés dans la rubrique « méthodes pédagogiques ».

Points forts

Ce stage s'adresse à vous si vous souhaitez gagner confiance en soi dans les situations de tension relationnelle, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. Développer votre impact, vous affirmer et oser défendre vos idées et vos opinions sans agressivité, mieux gérer votre stress..

Type de parcours

Mixte (parcours individualisé et modularisé).

Lieu de formation

Le lieu définitif sera communiqué au moins 48 heures avant le stage. Il est fonction du nombre de participants inscrits au stage, d'un éventuel handicap, du lieu d'habitation des stagiaires (Paris ou banlieue).

Durée de la formation

7 heures.

ASSERTIVITÉ & COMMUNICATION POSITIVE



Programme détaillé de la formation

AUTODIAGNOSTIC ASSERTIVITÉ

[ASYNCHRONE – 20']



- Module 1 : Auto évaluation.

PARCOURS COLLECTIF

[SYNCHRONE – 7h]



- Module 1 : Identifier ses points forts et ses points de progrès en matière d'assertivité (1h)
- Module 2 : Mieux se connaître et prendre conscience de la puissance de l'assertivité (40')
- Module 3 : Découvrir une méthode pour développer son assertivité (1h30)
- Module 4 : Mise en pratique : s'entraîner sur des cas réels (1h30)
- Module 5 : Utiliser l'assertivité pour renforcer la confiance dans les relations (1h20)
- Module 6 : Mise en pratique finale (50')

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



- Auto évaluation en amont de la formation
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Vidéo illustrant les concepts théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION



- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM, quizz...)
- Mises en situation co construites durant le stage
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Conditions

TARIFS

La formation est proposée au prix de 210€ TTC pour un financement personnel individuel. Nous consulter pour d'autres financements (employeur, CPF, OPCO).

DATES

Pour connaître les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec le formateur. Une session est organisée chaque mois.

DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions doivent être réalisées au moins 15 jours ouvrés avant le début de la formation.

GROUPES DE NIVEAUX

Débutant – Intermédiaire – Expert
Niveau déterminé avec le formateur au moment de l'inscription sur la base de vos expériences / formations.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Exemple de question : « Quels sont les 3 principes de base de l'assertivité ? »

Exemple de mise en situation : « Faire face à l'agressivité d'un collègue »

ASSERTIVITÉ & COMMUNICATION POSITIVE



Profil du formateur

Spécialiste du management et des Ressources Humaines, Karine Blondeau a exercé des fonctions à responsabilités en entreprise pendant plus de 20 ans.

A partir de 2008 elle s'est consacrée au développement du potentiel des personnes, tout d'abord en entreprise, puis en créant un cabinet de conseil en 2010. Ensuite en 2018, en démarrant une activité de thérapeute en parallèle de son métier de consultant.

Karine est certifiée en coaching (Transformance) et sur le questionnaire de préférences comportementales DISC. Elle est également certifiée en analyse transactionnelle, ACP (approche centrée sur la personne) et formée à la Communication Non Violente.

Elle intervient notamment sur les thématiques du développement du leadership, de l'engagement et de la coopération, en se servant de ses compétences en analyse transactionnelle et PNL.

L'être humain a cette chose en commun : nous sommes tous différents.

Ici les apprentissages sont personnalisés de manière à être accessibles à tous les types d'apprentissage (ludique, visuel, kinesthésique, corporel...). Ma pratique de la psychothérapie me permet de comprendre et d'intégrer les fonctionnements atypiques.

Satisfaction des clients

Nombre de participants au mois de janvier 2026 : 3

Taux de satisfaction global : 100%

Taux d'atteinte des objectifs opérationnels en fin de stage : 78%

Les participants recommandent ce stage à 100%

Retours de participants

Les échanges avec le groupe, les exercices et les jeux sont très enrichissants. J'ai l'impression d'avoir fait un pas de géant !

Ambre

J'ai aimé le fait de pouvoir travailler sur ses propres situations. Il y a beaucoup d'exercices pratiques. Je repars confiante pour gérer des situations assez difficiles.

Marie-Eve

Contact

Karine Blondeau // atraverssoi@gmail.com // 06 27 16 16 30

Contact administratif - Contact pédagogique - Référent handicap - En charge du processus qualité