

# Posture assertive et communication constructive

Développez un style relationnel assertif et émotionnellement maîtrisé afin de renforcer votre efficacité managériale au quotidien.

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Affirmer un style relationnel puissant pour renforcer son impact managérial.
- Maîtriser une communication assertive et engageante pour gagner en influence.
- Décoder émotions et non-verbal pour ajuster sa posture avec justesse.
- Gérer les situations sensibles avec aisance pour booster la dynamique d'équipe.

## Public cible

- Managers, responsables d'équipes, dirigeants, responsables RH
- Toute personne souhaitant développer une communication assertive et améliorer la qualité des interactions au sein de son environnement professionnel
- Pas de prérequis

## Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation  
Tel : 06 49 22 89 74

Performetbien  
4 rue du Capitaine Lemonnyer  
50290 BREHAL  
Siret : 93975178000015  
NDA : 28 50 01 723 50



## Contact

Stéphanie Olivier  
Tel : 06 49 22 89 74  
Mail : [stephanie@performetbien.fr](mailto:stephanie@performetbien.fr)  
[www.performetbien.fr](http://www.performetbien.fr)



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Durée de la formation

7 à 21 heures, en présentiel

## Tarif intra-entreprise

1050 € / jour hors taxes

## Comment participer

### En intra-entreprise :

De 1 à 12 participants

Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

### En inter-entreprise :

De 4 à 12 participants

Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.

La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)
- Evaluation d'impact (plan d'action individuel)

## Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée  
Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

# Contenu détaillé : Posture assertive et communication constructive (14 heures )

## 1. Se connaître pour mieux communiquer

### Modalités pédagogiques

Auto-diagnostique  
Débrief collectif guidé pour mise en perspective des profils  
Exercices de prise de conscience (mises en situation courtes)  
Travaux en sous-groupes : regards croisés sur les styles relationnels  
Apports théoriques ciblés, illustrés par des situations managériales concrètes

### Contenus

Les différents styles relationnels  
Diagnostic du style personnel  
Préférences de communication et zones de confort  
Effets du style relationnel sur la posture managériale  
Les fondamentaux de l'écoute active et de la posture d'ouverture

## 2. Communiquer avec impact et adaptabilité

### Modalités pédagogiques

Études de cas issues du terrain des participants  
Jeux de rôle (recadrage, désaccord, tension relationnelle)  
Analyse collective des pratiques (ce qui fonctionne, ce qui bloque)  
Exercices d'entraînement à l'assertivité  
Feedbacks structurés du groupe et du formateur  
Boîte à outils pratiques directement transférables au poste

### Contenus

Les piliers de la communication efficace  
Communication verbale, paraverbale et non verbale  
Lecture et interprétation des signaux non verbaux  
Assertivité : s'exprimer avec clarté et respect  
Gestion des situations complexes : conflits, recadrage, imprévus

## 3. Créer une dynamique relationnelle durable

### Modalité pédagogique

Auto-évaluation des compétences émotionnelles  
Exercices de reconnaissance émotionnelle  
Mises en situation managériales (feedback, tension, démotivation)  
Ateliers collaboratifs : co-construction de pratiques positives  
Entraînement au feedback constructif (DESC, feedforward...)  
Plan d'actions individuel pour ancrage post-formation

### Contenus

Intelligence émotionnelle et leadership relationnel  
Identification des émotions (chez soi et chez les autres)  
Stress : signaux d'alerte et comportements refuge  
Leviers pour instaurer un climat émotionnel sécurisant  
Feedback constructif et reconnaissance des réussites

Objectifs  
pédagogiques  
spécifiques

Identifier son style relationnel et ses préférences de communication  
Comprendre l'impact de son fonctionnement sur les autres  
Développer une posture managériale d'ouverture et d'écoute

Maîtriser les fondamentaux de la communication efficace  
Adapter sa communication aux interlocuteurs et aux situations  
Gérer avec assertivité les situations relationnelles délicates

Développer l'intelligence émotionnelle au service du leadership  
Comprendre l'impact des émotions sur la communication et les relations  
Installer une dynamique émotionnelle positive et motivante dans l'équipe

### Programme adaptable entre 7 et 21h.

Module A : Dire non sans se justifier

Module B : Gestion des personnalités difficiles

Module C : Communication non verbale et impact

Module D : Gestion émotionnelle en situation sensible

Module E : Feedback avancé

Module F : Prévenir les malentendus et clarifier les attentes