



# Christmas

## Adopter une attitude assertive

50 minutes

### Objectifs pédagogiques

- Identifier et différencier les trois types de comportement (passif, agressif ou assertif) au moment d'affronter un conflit.
- Apprendre à gérer les conflits d'une manière assertive.
- Découvrir les quatre étapes infaillibles pour construire un message assertif.
- Apprendre à dire « non » avec assurance.

### Compétences visées

- Obtenir un apprentissage efficace qui s'appuie sur la pratique des compétences et techniques nécessaires, avec une attitude assertive et confiante : communication efficace, empathie, prise de décision, relations interpersonnelles et résolution de problèmes.
- Autres compétences intégrées : autocontrôle, concentration, confiance en soi, conscience de soi, flexibilité, impact, influence et initiative.

### Publics concernés

- Tout public.
- Les personnes qui doivent améliorer la façon de gérer les relations interpersonnelles en défendant leurs intérêts et en affirmant leurs opinions, tant dans le domaine personnel que professionnel.

## Préalable technique à la formation

- Disposer d'un appareil connecté à Internet (PC, tablette, Smartphone).
- Exigences techniques minimales : connexion Internet avec 40 Mbps, 2 Go de mémoire RAM et navigateurs Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ou Safari.

## Prérequis

- Aucun

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

## Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

## Méthodes mobilisées

- Apprentissage théorique accompagné d'un simulateur en ligne pour valider les acquis.

## Modalités d'évaluation

- Évaluation pré & post formation pour évaluer la progression.
- Validation d'acquis par module.

## Intervenant

- Un binôme, dont Alexandre BENOIT, vous accompagnera tout au long de la formation.
- Mini bio : Alexandre est entré dans le monde L&D en 2016 et accompagne des formations spécialisées en *game-based learning*, capable d'aider les apprenants à acquérir de nouvelles compétences dans les domaines nécessaires à leur évolution professionnelle et personnelle.
- Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Lieu

Au sein des locaux de nos clients  
En ligne

## Dates

Dates : à la discrétion du client  
Horaires : à la discrétion du client

## Durée

- 50 minutes de formation totale

## Budget

Prix de base d'accès à notre plate-forme : 14 000 € HT pour 50 licences.  
Pour tout autre volume, veuillez nous contacter afin de vous fournir un devis spécialisé.

## Contact

Réfèrent administratif / Personne à contacter : Alexandre BENOIT  
Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Modalités et délais d'accès

- Création du client sur notre plate-forme et ajout des listes d'apprenants.
- Minimum de 15 jours de délai depuis l'achat et la vérification informatique.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter :

- Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Programme

Le programme du cours enseigne à quiconque comment adopter une attitude assertive dans différentes situations.

### **Module 1. Les avantages de l'assertivité.**

### **Module 2. Types d'attitude : passif, agressif, assertif.**

### **Module 3. Comment faire face aux conflits d'une manière assertive ?**

### **Module 4. Les étapes pour construire un message assertif.**

- Décrivez les faits objectifs.
- Verbalisez les conséquences.
- Expliquez ce que vous voulez.

### **Module 5. Les instructions pour dire « non » avec assertivité.**

**Document mis à jour le : 02/02/2024**

Version V2