Inter SR
Intra CL

Public

Tout public Caf

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pratiques

Durée : 3 jours soit 21 heures de formation
Calendrier - Lieux - Modalités d'accès : Planification sur le site EGOC [Sessions à venir]
Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Offre de l'EGOC
Communiquer

Tarifs

590.00

Modalités d'animation

2,5 jours en présentiel et 0,5 jour en distanciel

Formateur

Formateur expert

Effectif

Minimum : 6 stagiaires /
Maximum : 10 stagiaires

Développer son assertivité pour s'affirmer dans les relations professionnelles

MAJ : Vendredi 06 novembre 2026

Objectif professionnel

Développer et renforcer ses capacités d'assertivité, de communication en situation professionnelle

Contenu

La communication

Mécanismes et attitudes favorables : Les conditions d'un dialogue responsable et adulte

Auto-diagnostic des capacités d'affirmation de soi et des tendances personnelles

Savoir reconnaître les attitudes assertives et non assertives

Les attitudes de fuite, de manipulation, d'agression et leurs conséquences

Savoir éviter les écueils des réactions de défenses, les jugements et les biais de communication

Savoir s'affirmer sans être agressif

Émettre une critique : Une méthode : le D.E.S.C.

Exprimer son ressenti et identifier l'impact des émotions sur le comportement

Se prononcer sur ses besoins : la démarche OSBD

Bien gérer ses émotions et améliorer la confiance en soi

Faire face à des situations d'agression et de reproche : recevoir une critique

Savoir demander et refuser

Exprimer un besoin de manière factuelle et objective

Dire non : enjeux et techniques

Intersession : entre les deux modules les participants seront appelés à

Taux de satisfaction

Nouveau programme 2026

Tarification

INTRA - Coût jour : 1 150 € TTC

INTER - Coût stagiaire
6/7 participants : 590 €
8/9 participants : 450 €
10/12 participants : 420 €

Tarif / Coût stagiaire

590.00

travailler à partir des apports de la première partie de la formation et mener des expériences de communication pour qu'ils soient analysés et exploités dans la seconde partie.

Méthodes mobilisées

Méthode pédagogique active et participative

L'animation propose une approche pratique, spécifique, des réponses applicables dans la pratique des agents. Elle conjugue la dimension relationnelle et la dimension méthodologique de la pratique de la communication positive et assertive. Elle alterne apports notionnels, méthodologie, échanges, réflexion en groupe et sous-groupes et exercices pratiques.

Des jeux de rôles et simulations de situations de communication permettent aux participants d'expérimenter et de s'approprier les méthodes présentées.

Des outils ludiques et diversifiés seront proposés aux participants

Film pédagogique « Assertivité et communication »

Tests de positionnement sur les défenses et aptitudes à la communication

Test sur la gestion des critiques : exercice spécifique Caf exercice conçu par Claudine Berthy

Questionnaires sur la gestion des émotions et l'alexithymie.

Analyse de situations vécues, jeux de rôles et simulations avec débriefing constructif

Un livret pédagogique est remis à chaque participant à l'issue de la formation.

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes ou d'une adaptation de la formation sur mesure, vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43
