

Savoir s'affirmer dans l'intelligence émotionnelle

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1603503F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Contenu

Objectifs

Varié ses registres d'expression pour mieux se faire comprendre. Détecter les facteurs détériorant la qualité de communication

Programme

Faire le point sur son style relationnel

Mieux connaître son style relationnel

Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation

Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements

Renforcer son affirmation de soi

Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi. Auto-analyse et débriefing collectif

Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées

Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées

Repérer et désamorcer les manipulations

Partage de pratiques : Echanges et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées non-assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation)

Savoir formuler une critique constructive

Bien préparer la critique avec la méthode D.E.S.C

S'entraîner à la formuler de façon positive.

Entraînement à l'utilisation de la méthode D.E.S.C

Faire face aux critiques

Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause

Répondre sereinement aux critiques justifiées

Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

Jeux de rôles et mises en situation pour s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2210187	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	09/02/2026	30/12/2026

