

# Assertivité et gestion des tensions

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25171395F — Mise à jour : 2 juin 2025

Organisme responsable : KR CONSEIL

## Contenu

### Objectifs

- Comprendre les fondements de l'assertivité
- Savoir s'affirmer tout en respectant les autres
- Prévenir et désamorcer les tensions avec tact
- Renforcer ses postures et réponses émotionnelles
- Oser dire non et poser un cadre relationnel clair

### Programme

1. Définir l'assertivité dans la relation
  - Différences entre passivité, agressivité et assertivité
  - Les droits assertifs fondamentaux
2. Identifier ses freins personnels à l'affirmation de soi
  - Croyances limitantes et peurs sociales
  - Auto-diagnostic et prise de conscience
3. S'exprimer avec clarté et respect
  - Exprimer un désaccord sans jugement
  - Formuler une critique constructive
4. Poser un cadre clair sans agressivité
  - Dire non sans se justifier excessivement
  - Utiliser le langage du cadre bienveillant
5. Gérer les situations de tension avec assertivité
  - Utiliser les techniques DESC et CNV
  - Jeux de rôle et retours d'expérience
6. Élaborer un plan d'action assertif
  - Définir des situations à expérimenter
  - Fixer des engagements concrets et mesurables
- 7 Comprendre les tensions interpersonnelles
  - Typologie des tensions et conflits
  - Réactions automatiques et émotions en jeu
8. Identifier son style de gestion des conflits

- Test de positionnement personnel
- Points forts et limites de chaque style

#### 9. Clarifier ses besoins et limites

- Techniques d'introspection
- Méthodes pour formuler ses limites avec clarté

#### 10. Adopter une posture régulatrice

- Régulation émotionnelle et recentrage
- Empathie et écoute active dans la tension

#### 11. Appliquer des outils de régulation de tensions

- Médiation, CNV, outils de communication régulatrice
- Exercices pratiques et jeux de rôle

#### 12. Déployer une stratégie relationnelle durable

- Créer un climat de confiance et de sécurité
- Élaborer un plan d'amélioration relationnelle

## Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

### Métiers associés

**M1503** — Management des ressources humaines

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu   | Du         | Au         |
|------------|------------|--------|------------|------------|
| 2008656    | Présentiel | Vannes | 01/06/2025 | 01/06/2026 |

Source : GREF Bretagne #25171395F