



**Adéquation RH** booste les potentiels et optimise la performance collective de vos équipes

**Notre crédo : L'Adéquation Homme-Entreprise**

## **DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ DANS LES SITUATIONS CONFLICTUELLES**

**Public :** Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer son assertivité et notamment lors des conflits afin d'optimiser ses échanges avec ses collègues /collaborateurs

### **Objectifs de la formation :**

- Définir sa posture en communication et appréhender celle de l'autre
- Repérer les biais qui peuvent exister dans la communication
- Être en mesure de diffuser un message pour éviter les situations conflictuelles

**Modalités :** La formation se déroule sur une journée soit une fois sept heures consécutives. L'entrée en formation est permanente .Groupe entre 4 et 10 personnes maxi . Délai d'accès : Maximum 30 jours sous conditions d'effectif suffisant

## **Contenu :**

### **Module 1 : Maîtriser les composantes d'une communication impactante**

- Module 1 : Reconnaître sa posture de communication
- Etre capable de repérer sa posture lors d' une communication avec les position de vie .
- Ajuster son mode de communication sous stress

### **Module 2 : Savoir écouter activement**

- Etre capable de se mettre en écoute active
- Utiliser les différents types de reformulation

### **Module 3 : Apprendre à gérer les situations difficiles**

- Connaître et définir la présence de biais en communication
- Identifier ses propres biais
- Etre capable d' utiliser la méthode DESC dans une situation de conflit pour le désamorcer

**Méthodes pédagogiques :** Dans une alternance de démarche active et d'apports théoriques, chaque participant met en pratique individuellement et collectivement ses problématiques concrètes . De nombreux médias sont proposés ( jeux digitaux, jeux de rôles, mises en situation ....).

**Compétences :** A l'issue de la formation, chaque participant saura évaluer sa posture dans une communication et celle de l' autre et s ' y adapter par l' affirmation de soi . Il saura repérer les biais qui peuvent intervenir dans un échange et faire face à une situation conflictuelle . Ainsi il saura adapter sa communication pour rendre son message efficace et créer de la valeur ajoutée

**Méthodes d'évaluation :** Un questionnaire d'évaluation des connaissances est proposé à l'issue de la formation . Des jeux de rôles et des partages en petits groupes permettent de valider l'acquisition des compétences tout au long de la formation. Un questionnaire d'évaluation des connaissances numériques est proposé.

**Accessibilité des personnes en situation de handicap :** Adéquation RH s'engage à mettre à disposition un lieu accessible au personne en situation de handicap si nécessaire. Nos locaux sont accessibles. Les méthodes seront adaptées dans la mesure du possible conjointement avec l'entreprise

**Contacts :** Agathe Legrand, Gérante , 03.20.41.31.13  
contact@adequationrh.fr

MAJ le 26/12/2025