

# S’affirmer et Sortir des Conflits au Quotidien (niveau 1)

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/saffirmer-et-sortir-des-conflits-au-quotidien-niveau-1*

DURÉE
**2 jours (14h)**

RÉFÉRENCE
**ASA49**

CATÉGORIE
**Efficacité Professionnelle et Gestion du Quotidien**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Etre capable de limiter ses réactions inefficaces dans une relation
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Gérer efficacement les comportements négatifs des autres
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive

INNOV MAROC

## POUR QUI ?

- Manager
- Cadre
- Chef de projet
- Assistante
- Toute personne souhaitant développer son assertivité

INNOV MAROC

INNOV MAROC

La Référence au Maroc pour la Formation et le Conseil



INNOV MAROC

## Programme détaillé

### 1 / Connaître son style relationnel

- Découvrir son style assertif
- Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive

### 2 / Réagir face aux comportements déstabilisants

- Faire face aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- Trouver les parades appropriées pour rester assertif

### 3 / Exprimer une critique constructive

- Préparer sa critique avec la méthode DESC
- S'entraîner à la formuler de façon assertive

### 4 / Savoir gérer les critiques

- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté : appliquer les techniques de l'édredon et du disque rayé
- Réagir à la critique : la neutraliser, approfondir, reconnaître ses erreurs...
- Formuler des critiques constructives sans mettre en défaut les personnes

### 5 / S'affirmer tranquillement dans une relation

- Savoir dire non : les bénéfices, les avantages et les enjeux
- Formuler un refus clair
- Développer son sens de la répartie

INNOV MAROC

## Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 28 au 29 Jan. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 30 au 31 Mars 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 27 au 28 Mai 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 27 au 28 Juil. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 28 au 29 Sep. 2027 | Présentiel - Casablanca |

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com


INNOV MAROC — Tous droits réservés