

S’affirmer et Asseoir son Autorité face aux Situations Tendues

Lien :
https://innov-maroc.com/formation/saffirmer-et-asseoir-son-autorite-face-aux-situations-tendues

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP25

CATÉGORIE
Estime de Soi, Confiance en Soi et Affirmation de Soi

INNOV MAROC

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement
- Critiquer avec justesse
- S’affirmer dans les situations difficiles
- Asseoir naturellement son autorité
- Traiter les désaccords avec diplomatie
- Faire face aux comportements gênants des autres
- Gérer le stress dans les situations à enjeu

POUR QUI ?

- Cadre
- Manager
- Manager de proximité
- Responsable de services administratifs
- Décideurs et cadres supérieurs qui participent à une équipe de direction
- Directeurs opérationnels
- Directeurs de projet
- Directeurs d'activités transverses

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Connaître son style assertif en contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement
- Identifier ses comportements inefficaces
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif

2 / Réagir face aux comportements déstabilisants

- Désamorcer l'agressivité
- Agir face à la passivité
- Éviter les pièges de la manipulation

3 / Critiquer de façon constructive et positive

- Préparer sa critique
- S'expliquer avec la méthode DESC

4 / Savoir dire non avec assertivité

- Dire non lorsque c'est nécessaire
- La bonne attitude pour dire non

5 / Développer un style relationnel efficace en situation de tension

- Anticiper les réactions de ses interlocuteurs

INNOV MAROC

- Repérer ses points forts et ses comportements "à risque"
- Affronter efficacement les situations difficiles

6 / Détecter et gérer les comportements gênants

- Ceux qui fuient et se soumettent : l'adhésion de façade
- Ceux qui attaquent ou exercent un chantage : comment désamorcer l'agressivité ?
- Ceux qui "sous-entendent" et manipulent : savoir éviter le piège de la "contre-manipulation"

7 / Développer un langage "assertif" pour s'affirmer et gérer les situations de tension

- Oser demander et savoir dire non
- Déjouer les tentatives de déstabilisation
- Gérer les sous-entendus
- Gérer les tensions

8 / Transformer les critiques justifiées en informations utiles

- Transformer les critiques en pistes de progrès
- Proposer et faire proposer des solutions
- Mettre en évidence les conséquences positives d'une décision, d'un changement
- Exprimer de manière acceptable ce qui ne va pas
- Ne pas laisser de contentieux s'accumuler : régler efficacement les problèmes

9 / Gérer les situations difficiles

- Prendre conscience de son rôle dans le conflit
- Éviter l'escalade en utilisant les modes de communication adaptés
- Oser montrer et exprimer ses sentiments
- Piloter la désescalade et sortir des conflits

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

15 au 16 Déc. 2026	Distanciel
19 au 20 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juil. 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