



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

POUR QUI ?

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

INNOV MAROC



INNOV MAROC

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

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

 17 au 18 Nov. 2026

 Distanciel

 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>