



S'affirmer dans ses Relations Professionnelles

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/saffirmer-dans-ses-relations-professionnelles>

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP23

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

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 de façon constructive et positive

POUR QUI ?

- ✓ Cadre
- ✓ Manager
- ✓ Technicien
- ✓ Assistante
- ✓ Tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles



Programme détaillé

1 / Comprendre son comportement

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

2 / Faire face aux comportements qui perturbent

- 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

🔗 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

📅 14 au 15 Juil. 2026

📍 Présentiel - Casablanca

📅 10 au 11 Sep. 2026

🌐 Distanciel

📅 10 au 11 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>

Document généré le 06/07/2026 — Réf : DP23

INNOV MAROC — Tous droits réservés