ADULTES

Assertivité managériale : gérer les situations professionnelles difficiles et les relations complexes

Formation de 14 heures (2 jours) en présentiel pour développer une posture managériale assertive : repérer et prévenir l'escalade des tensions, poser des limites et recadrer sans dégrader le lien, réguler ses émotions, écouter et désamorcer les situations professionnelles difficiles.

DURÉE	DURÉE DE L'ACTION	MODALITÉ	TARIF
14 heures de formation (2 jours)	**14 jours minimum après signature du devis et de la convention**	**Présentiel**	**Tarif sur devis**

Contexte

Cette formation de deux jours (14 heures), animée par Marie Elkine, permet de développer une posture managériale assertive face aux situations professionnelles difficiles et aux relations complexes. La première journée porte sur les mécanismes de tension et d'escalade et sur la pose d'un cadre relationnel clair sans rapport de force. La seconde journée porte sur la régulation de ses émotions, l'écoute active et la désescalade.

Public concerné

- Managers
- Direction
- Responsables d'équipes

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Objectifs de la formation

Au fil des deux journées, les participants seront en mesure de :

- Identifier les mécanismes de tension et prévenir l'escalade
- Poser un cadre relationnel clair sans entrer dans le rapport de force
- Rester stable émotionnellement pour apaiser les situations sensibles
- Écouter, désamorcer et construire des relations professionnelles durables

Programme de la formation

Journée 1 : comprendre les dynamiques relationnelles et développer une posture assertive

Identifier les mécanismes de tension et prévenir l'escalade

- Comprendre les mécanismes des situations sensibles et conflictuelles et identifier les différents niveaux de tension
- Repérer les mécanismes d'escalade, les tensions visibles et invisibles et leurs conséquences sur l'équipe
- Identifier les différents modes de gestion des conflits et adapter sa réponse à la situation
- Prévenir l'escalade silencieuse en agissant sur les tensions avant qu'elles ne se cristallisent

Poser un cadre relationnel clair sans entrer dans le rapport de force

- Identifier les caractéristiques d'une posture assertive et repérer ses propres modes de réaction
- Développer une communication claire, ferme et respectueuse, à travers les dimensions verbale, para-verbale et non verbale
- Savoir poser des limites, dire non et recadrer sans dégrader la qualité du lien
- Expérimenter des réponses assertives à travers des mises en situation concrètes

Journée 2 : réguler les tensions et désamorcer les situations difficiles

Rester stable émotionnellement pour apaiser les situations sensibles

- Comprendre les mécanismes des réactions émotionnelles et leurs effets sur la relation professionnelle
- Identifier ses propres signaux corporels et émotionnels et développer sa capacité à se recentrer
- Expérimenter des techniques de régulation : respiration, recentrage, visualisation et lâcher-prise
- Transformer une réaction émotionnelle en réponse adaptée en développant sa maturité émotionnelle

Écouter, désamorcer et construire des relations professionnelles durables

- Utiliser l'écoute active comme premier levier de désescalade : nommer l'émotion et reformuler
- Communiquer sans violence en utilisant le « Je » responsable et une observation sans jugement
- Adapter sa posture face aux différents profils de collaborateurs et aux situations relationnelles difficiles
- Gérer une situation tendue en nommant, reformulant, cadrant et proposant une action

Moyens pédagogiques et modalités techniques

Toutes les formations proposées sont conçues pour être interactives. Elles alternent les apports théoriques et conceptuels, l'analyse de cas pratiques, les échanges d'expériences, ainsi que des mises en situation concrètes afin de favoriser l'intégration des connaissances.

- Vous recevez vos codes de connexion après inscription.
- Cette formation nécessite un ordinateur et une connexion internet.
- Assistance technique et pédagogique (question technique, demande d'informations, réclamation) : angeliquestock@delajalle.fr – réponse sous 24 h.

Formatrice

- **Marie Elkine** : Formatrice spécialisée dans les relations humaines, la communication et le bien-être au travail, depuis plus de 15 ans, après un parcours dans l'Éducation nationale. Elle accompagne des professionnels de secteurs très variés sur l'assertivité, l'intelligence émotionnelle, la gestion des conflits, l'écoute active, la communication et la prévention de l'épuisement professionnel. Elle privilégie une pédagogie concrète, interactive et adaptée aux réalités de terrain : comprendre, expérimenter, prendre du recul et repartir avec des outils directement utilisables au quotidien.

Modalités d'accès et délais

Inscription après entretien de préinscription et validation du devis de formation.

Les dates et la durée sont définies avec l'entreprise / l'administration.

Délais d'accès : 14 jours minimum après signature du devis et du contrat / convention.

Une analyse des besoins ainsi qu'un questionnaire de positionnement se font avant l'entrée en formation.

Organisation

Le calendrier est à programmer avec le formateur sur les tranches horaires allant de 8 h à 18 h.

Financement

Financements possibles via OPCO, fonds de financement, subventions, ...

Accessibilité (handicap)

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap vous guidera dans votre démarche et la personnalisation de votre parcours.

Référent handicap : Angélique Stock – 06 09 73 02 97.

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par le formateur et le stagiaire.
- Attestation délivrée en fin de formation.
- Le stagiaire remplira un questionnaire de satisfaction.

Évaluation des connaissances

Les quiz, les livrables d'études de cas et les exercices d'animation permettent d'évaluer le stagiaire tout au long de la formation. Une attestation de fin de formation est délivrée en fin de parcours.

Contact et inscription

Centre de Formation De la Jalle – Rez de chaussée, 28B avenue des Martyrs de la Résistance, 33127 Martignas-sur-Jalle

06 09 73 02 97 · angeliquestock@delajalle.fr · centre-formation.delajalle.fr/formations/assertivite-manageriale/

Organisme de formation certifié Qualiopi (catégorie « actions de formation », Certifopac, certificat n° 684511-1, valable jusqu'au 18 septembre 2028). Déclaration d'activité n° 75331542033 (préfet de région Nouvelle-Aquitaine). Programme version 1.0, mis à jour le 21 novembre 2026.