



# PRISMAVIE RH

---

## **Assertivité et communication : développer sa posture relationnelle**

---

*S'exprimer avec justesse et adapter sa communication dans des contextes professionnels et personnels*

*Une formation pour mieux comprendre sa communication, ses interactions et se positionner avec clarté dans ses relations.*

### **Objectifs de la formation :**

- Explorer son mode de communication
- S'exprimer avec plus de clarté dans ses interactions
- Développer des repères pour se positionner avec justesse
- Mieux comprendre certaines situations de tension ou de désaccord
- Identifier des leviers pour favoriser des interactions plus fluides
- Observer les signaux non verbaux dans les échanges
- Mettre en perspective sa posture relationnelle

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Pour toute personne souhaitant faire évoluer sa communication et son positionnement relationnel.

Aucun prérequis nécessaire.

**6 h pour explorer sa communication et ses pratiques relationnelles**

## MODALITÉS & DELAIS D'ACCES

**Possibilité d'accompagnement individuel en complément.**

Tarif

450 € TTC - inter-entreprise.

350 € TTC - intra-entreprise/particulier

Devis gratuit sur demande

*Frais de déplacements à prévoir.*

Date de session sur demande :

[contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

Inscription

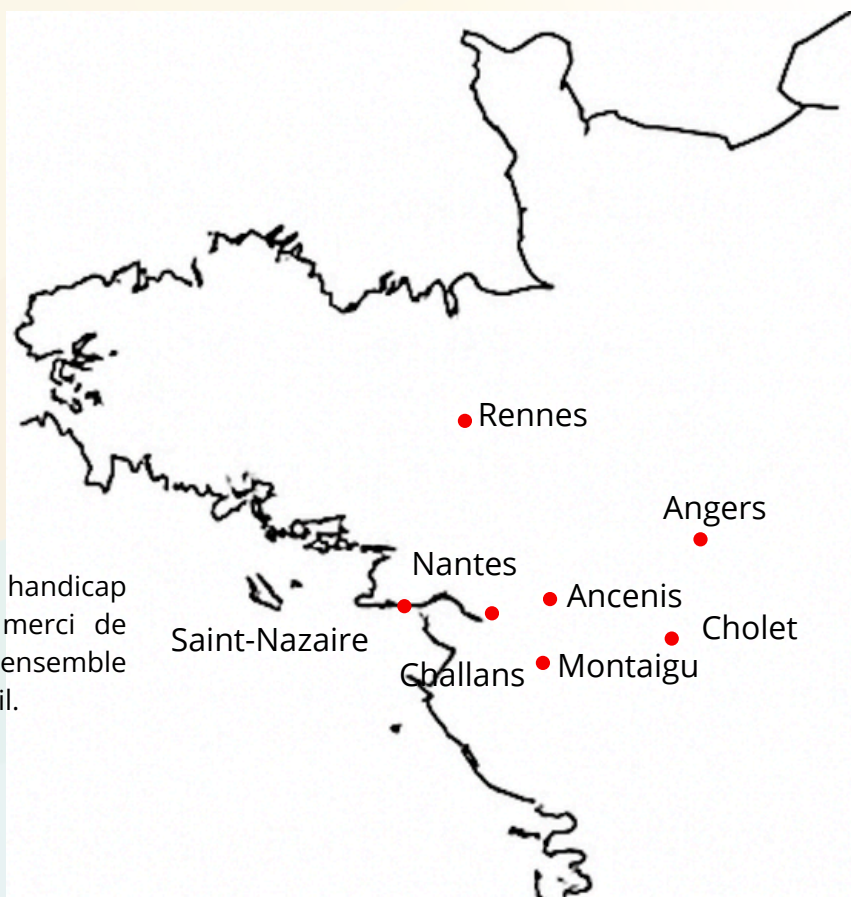
A réaliser idéalement 1 mois avant le démarrage de la formation.

**Format disponible**

Présentiel ou Distanciel



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de votre accueil.



---

# MODULES DE LA FORMATION

---

**VOLUME HORAIRE ET DURÉE :** La formation dure 6 h et se divise en 6 modules.

## **Module 1 : Comprendre les styles de communication**

- Identifier les différents styles de communication (passif, affirmé, directif, indirect)
- Comprendre les mécanismes à l'origine des tensions relationnelles
- Repérer ses modes de fonctionnement dans les interactions

### **Objectifs :**

- Identifier ses freins dans les situations de communication
- Mieux comprendre son positionnement relationnel
- Mettre en perspective ses modes de communication

## **Module 2 : Développer une communication assertive**

- Identifier les différents styles de communication (passif, affirmé, directif, indirect)
- Comprendre les mécanismes à l'origine des tensions relationnelles
- Repérer ses modes de fonctionnement dans les interactions

### **Objectifs :**

- Identifier ses freins dans les situations de communication
- Mieux comprendre son positionnement relationnel
- Mettre en perspective ses modes de communication

## **Module 3 : Ajuster sa posture**

- Prendre du recul face aux situations rencontrées
- Mieux comprendre ses réactions dans les interactions
- Adapter sa posture dans les échanges

### **Objectifs :**

- Développer des repères en matière communication
- Identifier des modalités d'ajustement de sa posture
- Mettre en perspective ses pratiques relationnelles

## **Module 4 : Mettre en pratique l'assertivité dans les situations au quotidien**

- S'exprimer de manière claire dans différents contextes
- Formuler une demande avec précision et respect
- Structurer ses échanges (feedback, décisions, demandes)
- Adapter sa communication aux situations rencontrées

### **Objectifs :**

- Développer des repères pour s'exprimer avec clarté dans ses interactions
- Mieux comprendre certaines situations de tension
- Identifier des leviers d'ajustement dans les interactions

## **Module 5 : Mises en situation et intégration des pratiques**

- Analyse de situations issues du quotidien
- Mises en pratique et jeux de rôle
- Ajustement des pratiques en fonction des retours

### **Objectifs :**

- Expérimenter les apports de la formation
- Développer des repères dans la gestion des interactions
- Mettre en perspective ses pratiques relationnelles

## **Module 6 - Langage corporel et posture**

- Identifier les éléments du langage non verbal
- Repérer les signaux dans les interactions
- Observer les éléments facilitant ou freinant la communication
- Adapter sa posture dans différents contextes relationnels

### **Objectifs :**

- Développer des repères de compréhension du langage corporel
- Mieux lire les signaux dans les interactions
- Identifier des modalités d'ajustement de sa posture

---

## METHODES MOBILISEES

---

- Apports théoriques et pratiques.
- Fiches outils, schémas, vidéos, bibliographie.
- Retours d'expériences.

---

## MODALITES D'EVALUATION & D'APPRECIATION

---

### Modalités d'évaluation

- Recueil de vos attentes et besoins en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid deux mois après la fin de la formation.

### Modalités d'appréciation

- Feuille d'émargement signée manuellement ou électroniquement par les stagiaires et la formatrice.
- Attestation de fin de formation et d'assiduité.
- Évaluation à chaud et à froid de la formation.

---

## POURQUOI CHOISIR PRISMAVIE RH ?

---

Cette formation est co-construite et coanimée par deux professionnelles aux expertises complémentaires.

Elle associe l'approche d'une **psychologue du travail**, intervenant sur l'analyse des situations professionnelles, des risques psychosociaux (RPS), de la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) et des dynamiques relationnelles.

À ses côtés, j'interviens en tant que **coach professionnelle**, avec plus de 20 ans d'expérience auprès de collaborateurs, managers et organisations, autour des enjeux de communication, de posture professionnelle et d'évolution des parcours.

Cette formation s'appuie sur des approches issues de la psychologie du travail et de l'accompagnement professionnel.

Elle propose des repères et des outils destinés à nourrir la réflexion des participants, dans une démarche tenant compte des contextes et des réalités de chacun.



# PRISMAVIE RH

L'assertivité, ce n'est pas changer qui vous êtes, c'est oser vous exprimer tel que vous êtes.



**Géraldine LEBRETON**  
Formatrice et Coach professionnelle

**Document mis à jour en mars 2026**

Elle ne se substitue ni aux obligations légales de l'employeur ni aux dispositifs internes de gestion des ressources humaines.  
Document non contractuel

**Contactez moi :**

[contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

**Suivez moi sur :**

LinkedIn



PRISMAVIE RH

Certification Qualiopi