# Savoir s'affirmer dans l'intelligence émotionnelle

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1603503F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

## Présentation de la formation

### Objectifs

Varier ses registres d'expression pour mieux se faire comprendre. Détecter les facteurs détériorant la qualité de communication

### Programme

**Faire le point sur son style relationnel**

Mieux connaître son style relationnel

Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation

Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements

Renforcer son affirmation de soi

Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi. Auto-analyse et débriefing collectif

**Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs**

Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées

Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées

Repérer et désamorcer les manipulations

Partage de pratiques : Echanges et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées

non-assertives (tendance à la fuite, agressivité et manipulation)

**Savoir formuler une critique constructive**

Bien préparer la critique avec la méthode D.E.S.C

S'entraîner à la formuler de façon positive.

Entraînement à l'utilisation de la méthode D.E.S.C

**Faire face aux critiques**

Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause

Répondre sereinement aux critiques justifiées

Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

Jeux de rôles et mises en situation pour s'entraîner à formuler et recevoir des critiques de façon assertive

## Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

**Aucun prérequis**

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité | Lieu | Du | Au |
|---|---|---|---|---|
| 2210187S | Présentiel | Saint-Jean-la-Poterie | 10/02/2026 | 31/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #1603503F