

(réf:0180)

## S'affirmer, développer sa capacité à exprimer ses idées sans agressivité et dans le respect de l'autre : adopter une attitude assertive

Ce qui se joue dans la relation interpersonnelle est essentiel pour une réelle efficacité dans le travail, que l'on soit manager ou intervenant social. L'assertivité est une posture qui permet de développer son potentiel relationnel, de s'exprimer sans passivité ni agressivité pour ainsi gagner en efficacité relationnelle, dans le respect des intérêts mutuels.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

### Public :

Toute personne ayant besoin de s'affirmer davantage dans sa façon d'être en relation.

### Objectifs :

- Reconnaître et développer son potentiel relationnel à travers une meilleure connaissance de sa personnalité et de son style de communication
- Mieux connaître les principes de la communication
- S'approprier des techniques et outils pour améliorer ses pratiques de communication
- Comprendre et modifier des systèmes relationnels trop contraignants de façon satisfaisante pour soi et les autres.

### Contenu :

L'assertivité : une notion, une posture

- L'assertivité : qu'est ce que c'est ?
- Comment reconnaître un comportement assertif ?
- En quoi est ce si difficile d'être assertif ?
- Faire le point sur son style relationnel.

S'approprier les attitudes et comportements fondamentaux de l'assertivité :

- Une posture aidante : gagnant/gagnant
- La conscience de ce qu'on communique
- Gérer son état interne, ses émotions, son stress
- Savoir ce que l'on veut : définir son objectif
- La conscience de l'autre : apprendre à observer
- Soigner le langage : il est le reflet de notre pensée
- Installer la relation : les attitudes aidantes
- Apprendre à écouter l'autre

Petit manuel pratique en situation difficile

- Comment dire non à une demande tout en maintenant une bonne relation ?
- Faire un feedback
- Comment recevoir une critique
- Traiter une objection ou une attaque avec le ACE
- Désamorcer certains conflits avec le DESC
- Négocier au quotidien

Méthode pédagogique :

• Apports de connaissances, Echanges sur les cas concrets des stagiaires, Mises en situation par jeux de rôle, Mises en pratique des outils sur les cas apportés par les stagiaires.

### Durée :

3 jours / 21 h - Juin

### Intervenants :

Anne Verwaerde, psychologue, consultante RH, coach.

### Prix :

525 €

### Contact :

Joëlle LONCHAMPT

IRTS de Franche-Comté - 1 rue Alfred de Vigny - 25000 BESANCON

Tél : 03 81 41 67 53 - Courriel : joelle.lonchampt@irts-fc.fr

