

# Faire preuve d'assertivité.

**Durée :** 7h

## Objectifs de la formation

- Développer son intelligence relationnelle
- S'exprimer avec bienveillance
- Ecouter l'autre avec respect
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Maîtriser et utiliser ses émotions
- Faire preuve d'affirmation de soi et oser dire non
- Gérer les critiques et les conflits

## Modalité pédagogique

Alternance entre transfert de savoir-faire et d'attitudes, avec des exercices et des mises en situations concrets, des tests avec les participants et des analyses de situations. Cette méthode permet une appropriation rapide des sujets par les stagiaires.

## Moyens techniques, moyens d'évaluation et pédagogiques

- Outils techniques et méthodes professionnelles d'animation utilisés par le formateur
- Support pédagogique et document à disposition des stagiaires
- Test de positionnement
- Évaluation pendant et fin de formation
- Mise en situation tout au long de la formation

## Programme de formation

### **Module 1 : Les bases de l'assertivité**

- Définition et compréhension
- Les valeurs à respecter dans les principes d'une posture assertive

### **Module 2 : Mon style de personnalité et les interactions avec les autres**

- Une question d'estime de soi : les composantes avec la confiance en soi, l'image de soi et l'amour de soi
- Utiliser les principes de la pensée positive pour limiter l'impact des croyances limitantes
- L'analyse transactionnelle avec les positions de vie
- L'intelligence émotionnelle : impacter son niveau de bien-être et celui des autres de manière positive
- L'instabilité : le risque de laisser l'agressivité, la manipulation ou la passivité prendre le dessus
- La zone de confort

### **Module 3 : Les compétences de Communication Assertive**

- Communication positive
- Écoute active et empathie dans la communication assertive
- Communication verbale et non verbale assertive
- Techniques de reformulation et de clarification pour une communication claire et précise

### **Module 4 : Gérer les situations déstabilisantes : oser dire non, faire face aux critiques et aux conflits**

- Définir le cadre et ses limites et évaluer les conséquences
- Préserver une relation de confiance
- Distinguer les faits, les opinions et les sentiments
- Gérer les critiques justifiées et injustifiées
- Réagir à la critique avec objectivité par les faits
- Principe d'évolution par les valeurs d'humilité et d'écoute
- Formuler des critiques constructives par la communication non violente et la méthode OSBD
- Formuler des critiques constructives par la recherche d'action avec la méthode DESC