

FAIRE PREUVE D'ASSERTIVITE



Annick GRYSON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Identifier votre style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Maîtriser et utiliser vos émotions
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Oser vous exprimer
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme

Introduction : **CLARIFIER LA NOTION D'ASSERTIVITE**

- Définir l'assertivité : affirmation de soi et des opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs.
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines.
- Comprendre les enjeux et les bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels.

Partie 1 : **FAIRE FACE AUX DIFFERENTS COMPORTEMENTS**

- Identifier les 4 types de comportements
 - Booster les leviers d'une communication efficace
 - La co-responsabilité émetteur/récepteur
 - Intégrer l'écoute et le regard actif, l'empathie et la reformulation
 - le cocktail de l'assertivité
- Test : Auto-diagnostic de votre comportement (Test des 4 conduites de Gordon)*
Ateliers : Répondre d'une manière assertive face à des comportements passifs, Agressifs ou manipulateurs
Comment réagir en situation tendue

Partie 2 : **DEVELOPPER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI**

- Trouver la juste estime de soi
- Les composantes de l'estime de soi

- 
- Reconnaître ses droits
 - Gagner en confiance grâce à ses forces
 - De l'estime à la confiance
 - Se libérer de ses croyances et agir

Atelier : *Ma position sur la Pyramide de l'Assertivité*

Action : « je me lance un défi ! »

Partie 3 : **ACCOMPAGNER SES EMOTIONS**

- Identifier les 7 familles d'émotions et les besoins associés
- Comprendre le fonctionnement de nos émotions
- Cerner leur place dans la relation
- Prendre en compte des émotions de l'autre
- Intégrer la technique des 3C pour gérer vos émotions

Ateliers : *une émotion, une action à mener*

Le cas Philippe

Partie 4 : **OSER S'EXPRIMER**

- Soutenir une position claire
- Faire et recevoir une critique
- Oser demander
- Savoir dire non et Savoir dire oui

Jeu de rôles : *L'accident sur la lune*

L'albatros

Conclusion : **IMPULSER LA DYNAMIQUE DE CHANGEMENT D'ADAPTATION**

- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle : « boîte à outils »
- ✓ L'objectif, clé de la réussite
- ✓ Se préparer au changement
- ✓ Me fixer des objectifs de changement et mobiliser mes ressources
- ✓ Mise en place d'un Plan d'Action Personnalisé pour développer mon Assertivité
- ✓ Bilan de la formation