

L'assertivité :

S'affirmer dans le respect de soi-même et d'autrui

Buts de la formation

- S'affirmer dans différentes situations dans le respect de soi-même, d'autrui, de ses rôles et de l'entreprise.
- Repérer, prévenir ou résoudre les difficultés relationnelles avec ses collègues, sa hiérarchie, ses collaborateurs ou d'autres acteurs de son environnement.

Objectifs pédagogiques

1. Identifier ses sources d'insatisfaction et ses attentes en situation relationnelle.
2. Mieux se connaître pour identifier et mobiliser ses ressources internes.
3. Appliquer des techniques d'expression assertive de ses émotions.
4. Reconnaître et accepter ses atouts (qualités, compétences, rôles, statuts) et ses limites et ceux de ses interlocuteurs, sans les minimiser ou les exagérer.
5. Mobiliser harmonieusement ses pensées, ses sentiments et ses actions pour s'ajuster de manière créative aux situations rencontrées.

Programme :

- ⇒ Les trois couches de la personnalité
- ⇒ Zone d'état de conscience et affirmation de soi
- ⇒ Les quatre comportements dominants : fuite, agressivité, manipulation et affirmation de soi (assertivité).
- ⇒ Exprimer ses émotions de façon assertive : les messages « Je ».
- ⇒ Repérer nos comportements non assertifs et ceux des autres
- ⇒ Le DESC : une méthode pratique d'affirmation de soi
- ⇒ L'apport de l'Analyse transactionnelle : les états du moi, les positions de vie et les signes de reconnaissance
- ⇒ Faire circuler la reconnaissance : accepter et se donner de la reconnaissance
- ⇒ Mobiliser son corps et ses émotions pour en faire des alliés et non des freins

Pédagogie active et originale :

- Exercices d'expression théâtrale pour explorer les ressources des participants
- Questionnaires de connaissance de soi et de diagnostic de son Assertivité
- Application concrètes aux situations vécues par les participants