



# L'assertivité

« Ni hérisson, ni paillason »

## Public cible

Toute personne qui dans le cadre professionnel ou personnel désire :

- **S'affirmer** tout en respectant autrui
- Mettre en œuvre en toutes circonstances **le comportement de son choix**
- **Prendre parti** clairement et le faire savoir
- **Oser** dire "non"
- **Demander** ce qu'elle désire
- **S'exprimer** directement, sans détour, mais avec considération.

## Connaissances préalables

- Aucune connaissance préalable n'est requise
- Conseil: Suivre une formation de base en communication facilite la compréhension des principes de l'assertivité.
- Pour une formation sur mesure, les participants sont invités à amener les expériences personnelles afin que les exercices puissent être directement applicables et concrets.

## Le contenu

- Quels sont nos comportements habituels ?
- Que signifie le comportement assertif ?
- Les techniques d'assertivité
  - L'Empathie ou la sympathie ?
  - Ecouter les autres sans interprétation
  - Comprendre et exprimer ses besoins ainsi ceux des autres
  - Oser dire « JE »...
  - Savoir dire non et savoir fixer les limites
- Exercices pratiques

## METHODOLOGIE ET BENEFICES

En réalisant plusieurs **exercices** les participants auront vite acquis les bases de l'assertivité. L'objectif est de s'entraîner à mettre en œuvre **en toutes circonstances** le comportement de **son choix**, grâce à une bonne qualité de communication dans laquelle on se respecte soi-même autant que l'on respecte autrui.

En acceptant de prendre des risques bien évalués, l'assertivité développe indéfiniment notre "**zone de confort**", c'est-à-dire l'ensemble des situations que nous sommes en mesure **d'assumer sans difficulté**.

## Informations pratiques:

- Durée : 1 jour + 1h de coaching comprise par participant
- Nombre de personnes : Maximum de 12 personnes
- Formatrice & Coach : **Svetlana RAFALSKA**