



ASSERTIVITE, OSER S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS

Objectifs

- Analyser son positionnement dans ses relations et ses blocages
- Mettre en œuvre des techniques d'affirmation de soi dans ses relations et son quotidien
- Améliorer son contact avec les personnes

Programme

Dates : Les 24, 25 novembre 2014
et le 12 janvier 2015.

Lieu : Bourg-Lès- Valence

Public : Toute personne désirant
s'affirmer davantage dans ses relations
professionnelle et personnelles.

Méthodes pédagogiques :

Méthodes actives et
participatives alternant apports
théoriques et pratiques :

- Auto-analyse
- Définition de ses axes de progrès
personnels
- Mises en situation et jeux de rôle
- Travaux en sous-groupe

Intervenante :

Mélanie SALTZMANN - Psychologue du
Travail

Tarif : 850€ TTC (Forfait repas
inclus)

Mieux se connaître (JOUR 1)

- **Qu'est-ce que l'affirmation de soi (assertivité) ?**
 - Les comportements de l'assertif
 - Les situations où l'assertivité est possible et utile
 - L'assertivité une attitude légitime socialement
- **Définir son propre profil relationnel**
 - Quel est mon niveau d'assertivité ?
 - Les situations professionnelles marquantes
 - Les comportements de « remplacement » mis en place (agressivité, fuite...) et leurs conséquences
 - Les blocages à l'affirmation de soi
- **Renforcer sa confiance en soi en restant soi-même**
 - Travailler sur ses points forts et ses qualités
 - Définir ses droits et ses permissions
 - Se fixer des buts assertifs
 - Analyser les situations avec réalisme

Techniques pour s'affirmer (JOUR 2)

- **S'affirmer au quotidien, les premiers pas**
 - Oser demander
 - Donner son avis
 - Apprendre à refuser
- **Faire une critique constructive**
 - Utiliser la méthode du DESC
 - Rendre la critique positive et non conflictuelle
- **Faire face aux critiques**
 - L'importance de bien se connaître
 - Techniques pour accueillir la critique et susciter l'échange

Définition d'un plan d'actions pour renforcer son affirmation de soi

Analyse de pratiques et renforcements (JOUR 3)