

Assertivité

L'assertivité est une compétence qui s'apprend.

C'est un mode de communication qui favorise la négociation plutôt que le rapport de force.

Présentation

L'assertivité se vit dans le dire et le recevoir

I – Le dire :

- Oser affirmer un point de vue, un ressenti, une émotion, un besoin tout en écoutant et respectant l'autre dans sa différence ;
- Formuler des demandes ;
- Dire oui à tout sans écouter et respecter nos besoins, sans poser nos limites, conduit souvent au stress !

Nous nous sentons envahis, débordés et une fois la coupe pleine nous explosons !

Dire oui par peur de blesser ? De décevoir ? D'importuner l'autre ? Par besoin de reconnaissance ? Par obligation ? Par sacrifice ? Par politesse ou respect de nos croyances ?

Savoir dire non en toute sérénité et avec tact nous permettra de nous protéger et de préserver notre intégrité ;

- Emettre une critique de manière constructive.

II – Le recevoir :

- Ecouter l'autre en acceptant qu'il existe différentes visions du monde ;
- Apprendre à entendre le « non » de l'autre comme une expression de ses besoins et non comme un rejet de ma personne ;
- Entendre la critique comme une information et non comme un jugement ;
- Se protéger face à la manipulation et l'agressivité de l'autre.

Programme

- Auto évaluer son mode de communication : agressif, passif, manipulateur ou assertif ?
- Notre corps : un allié dans l'assertivité ;
- S'affirmer sereinement dans une relation :
 - o Formuler des demandes ;
 - o Savoir dire non ;
 - o Emettre des critiques constructives ;
 - o Découvrir le DESC (Description ; Expression ; Spécification – Solution ; Conséquences) et l'expérimenter.
- Faire face aux critiques :
 - o Répondre assertivement aux critiques justifiées ;
 - o S'approprier des outils de protection face aux critiques non justifiées ou agressives tout en évitant de se transformer en manipulateur ou en tyran ;
 - o Techniques abordées : disque rayé, technique de l'édredon, du brouillard, de l'enquête négative,...
- Aborder la négociation sans être hérisson ni paillason ;
- Élaboration d'un plan d'action personnel.

Formatrice

Marie-Charlotte FALYSE, Formatrice en communication

Horaire

Les vendredis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h
25 septembre 2020 – 9 octobre 2020 – 23 octobre 2020

Lieu

Asbl C.E.D.S. – Espace Charlemagne
Place de la République Française, 1 à 4000 LIEGE

Participation : 300€