



Exister dans la relation tout en respectant l'autre : l'enjeu de l'assertivité.

Référence : 22A - Domaine : [Ecoute et assertivité](#)

**Ras-le-bol de m'écraser ou de vouloir disparaître sous le tapis dès que le ton monte !
Je ne vais pas pour autant, me transformer en bulldozer écrasant tout sur mon passage...
Que faire ?**

Est-ce vraiment "moi ou l'autre" ? Existe-t'il un chemin différent qui permet de respecter l'un ET l'autre ?

Objectifs :

A la fin du stage, le participant sera capable de :

- Repérer ses comportements spontanés en situation de stress ou de conflit.
- Découvrir les mécanismes qui le font réagir.
- Travailler sur des comportements plus adaptés.
- Mettre en œuvre quelques clefs pour une communication constructive qui tient compte de chacun.

Contenus :

Les pièges récurrents dans lesquels je suis pris en situation conflictuelle (la mécanique du « **cercle vicieux** ».).

La gestion des émotions qui m'animent en situation difficile ou conflictuelle.

Passer de pensées automatiques à des pensées plus réalistes (avec la **restructuration cognitive**).

Mettre en œuvre l'assertivité en situation relationnelle pour entrer dans un « **cercle vertueux** », par exemple :

- *Faire une demande ou opposer un refus*
- *Formuler ou recevoir une critique*
- *Formuler ou recevoir un compliment*
- *Exprimer ses attentes, ses idées, ses émotions*
- *Reconnaître sa part de responsabilité dans un conflit*

Forme : **Stage**

Public :

Toute personne désirant progresser dans ses relations.

Pré-requis :

Néant

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Marie-Charlotte CLERF
Odile CAVARO

Durée :

2 jours (14 heures) - Horaire : 9h-12h30
- 13h30-17h

Tarifs : Individuel – 2 jours

Nombre de personnes :

de 6 à 14 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché éditée le : 29/03/2024

Méthodes pédagogiques :

*La pédagogie vise à analyser et à exploiter les expériences des participants :
partage d'expérience, exercices en petits groupes, débriefing.*

Les apports conceptuels de l'intervenant donnent un cadre pour la réflexion et des repères pour l'action.

La progression est soutenue par l'emploi d'un journal de bord personnel.

Evaluation :

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.