Exister dans la relation tout en respectant l'autre: l'enjeu de l'assertivité (M5)

Référence : 22CE - **Domaine :** Spécifiques Chantiers-Éducation

Comment m'affirmer dans mon rôle de référent ? Comment asseoir ma légitimité ?
Comment être à l'aise en situation difficile ou conflictuelle, dans la position d'acteur ou de témoin ?
Quelle place je laisse à mes émotions en situation difficile dans mes relations familiales, associatives ou professionnelles ?

Exister dans la relation tout en respectant l'autre: l'enjeu de l'assertivité (M5)

Référence : 22CE - **Domaine :** Spécifiques Chantiers-Éducation

Comment m'affirmer dans mon rôle de référent ? Comment asseoir ma légitimité ?
Comment être à l'aise en situation difficile ou conflictuelle, dans la position d'acteur ou de témoin ?
Quelle place je laisse à mes émotions en situation difficile dans mes relations familiales, associatives ou professionnelles ?

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*
- *Reconnaitre sa part de responsabilité dans un conflit*

Exister dans la relation tout en respectant l'autre: l'enjeu de l'assertivité (M5)

Référence : 22CE - **Domaine :** Spécifiques Chantiers-Éducation

Comment m'affirmer dans mon rôle de référent ? Comment asseoir ma légitimité ?
Comment être à l'aise en situation difficile ou conflictuelle, dans la position d'acteur ou de témoin ?
Quelle place je laisse à mes émotions en situation difficile dans mes relations familiales, associatives ou professionnelles ?

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.

Modalités pratiques :

Prévoir une salle pour 20 personnes et un tableau de papiers avec recharge.

Forme : Stage

Public :
Les référents et délégués de Chantiers-Éducation et pour toute personne ayant des responsabilités aux AFC.

Pré-requis :
Avoir suivi les modules 1 et 2 des responsables et animateurs des Chantiers-Éducation

Intervenant habilité :

Odile CAVARO

Durée :
2 jours (13 heures) - Horaire : 9h - 17h

Tarifs : AFC

Nombre de personnes :
de 8 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 : 26/04/2024