



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

Référence : 34Av4 - 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 : 16/10/2021

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.