

ASSERTIVITÉ

Dire et
comment dire
ce que l'on a à
dire



COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ :

« Si tu es toi parce que je suis moi et que je suis moi parce que tu es toi alors, en somme, personne n'est soi. Par contre si je suis moi parce que je suis moi et que tu es toi parce que tu

Au cours de ce module, les participants apprennent à faire part de leur point de vue (désaccord), d'une décision (refus), d'un ressenti (humiliation, gêne, colère,...), etc. sans se sentir coupable, sans se montrer agressif avec l'autre et sans trouver d'excuse.

"Oser dire non c'est bien. Savoir comment le dire, c'est mieux!" En effet, l'assertivité est une forme que peut prendre la communication. C'est la raison pour laquelle, le concept primaire de communication doit d'abord être abordé afin de comprendre de quoi il s'agit. Nous verrons que la manière dont on s'exprime influence déjà la nature de la communication qui suivra.

L'objectif de cette formation est de gagner en confiance en soi pour pouvoir s'exprimer librement, dans le respect de soi mais aussi de l'autre.

Programme et contenu du module

- Les éléments composants la communication
- Les mécanismes de la communication
- La communication et ses variables
- L'assertivité: concepts, caractéristiques et techniques
- Du concept à l'action: mises en situations avec un acteur professionnel



Public cible?

Tous les collaborateurs d'un CPAS, d'une cellule d'accompagnement, d'un service de soins médicaux, d'un supermarché, d'une banque, d'une école, d'un hôpital, d'un cinéma, d'un hôtel, d'une caserne de pompiers, d'un service d'ambulances, d'une pharmacie, d'un magasin de vêtements, d'un service ONE, ... **Toute personne amenée à exprimer un avis, à respecter une décision, à exprimer un ressenti, ...**