

# Oser dire avec diplomatie et assertivité *ou comment s'affirmer de manière respectueuse ?*

## Finalité

**Maîtriser les outils de base de la communication**  
**Savoir dire les choses avec diplomatie pour préserver et développer la relation**  
**Réagir efficacement face aux comportements « refuges »**  
**Développer des relations équilibrées**  
**Traiter sans délai les conflits interpersonnels**  
**Créer un climat propice au travail en équipe**

## Pédagogie

Alternance d'apports théoriques, de démonstrations et d'exercices d'appropriation. Études de cas concrets. Exercices en sous-groupes. En travaillant la formation au plus près des réalités professionnelles, nous garantissons une exploitation des acquis immédiatement après le séminaire.

## Dates

- 8, 9 et 10 mars 2023
- 27, 28 et 29 mars 2024
- 29, 30 nov. et 1er déc. 2023

## Prérequis

Sans prérequis

## Public

Toute personne ouverte à un travail de réflexion sur soi souhaitant affiner sa posture relationnelle, développer sa capacité à percevoir, comprendre et gérer ses propres émotions et celles des autres.

## Constitution d'un groupe

De 4 à 12 personnes

## Durée & Coût

3 jours (21 h) - 1110 euros HT

## Objectifs pédagogiques & Contenu

### **S'approprier les bases d'une communication assertive**

Les postulats de base de la communication - Installation de la relation - Développement d'une écoute efficace et adaptée à son interlocuteur - Clarification des messages verbaux et non verbaux - L'art de la reformulation

### **Développer ses ressources pour s'affirmer en douceur**

Identification des freins personnels et des présupposés - L'approche factuelle - Un nouveau regard sur les incompréhensions - Préférence de l'image positive de soi et des autres - La place des émotions pour aborder sereinement un conflit

### **Prendre sa place dans la relation**

La notion de responsabilité - Le choix du moment de l'intervention - Expression des besoins et formulation de ses demandes pour être entendu - Oser dire non - Traitement d'une objection avec délicatesse

### **Préserver les liens et gérer les comportements refuges**

Point sur ses qualités et ses limites comportementales - Identification des comportements « refuge » : agressivité, passivité et manipulation - Clarification de son système de réactions spontanées - L'attitude adéquate face à l'agressivité - Repérage et désamorçage des manipulations

### **Formuler et recevoir une critique**

Expression des choses difficiles à entendre avec diplomatie - Gestion des sous-entendus - Accueil des critiques justifiées et injustifiées - Assainissement d'une situation grâce au recadrage relationnel

## Intervenant(s)

Anne-Sophie CHARROIS - Laurent NOUZILLE - Mélanie FAYE

Développement  
des potentiels