

# Développement des compétences relationnelles L'ASSERTIVITÉ, un modèle de communication non-violente.



## ***S'affirmer sans agresser***

L'objectif de l'**assertivité** est d'aider chacun, face à une situation, à définir clairement sa position, à la faire connaître, à la défendre sans agressivité tout en admettant des positions différentes de la part des autres.

Communiquer de manière assertive, c'est affirmer ses droits, se prononcer de manière sereine et constructive et donner son opinion sans agressivité

L'assertivité propose une autre manière de communiquer, pas une manière d'être.

## **LA FORMATION A L'ASSERTIVITE**

### **OBJECTIFS**

Donner à chacun les moyens d'adapter son comportement dans des situations précises afin de mieux exprimer sa personnalité et d'obtenir plus de satisfaction de son environnement personnel et professionnel.

### **PROGRAMME**

- Les attitudes de base en communication
- Les types de comportements en situation de communication.
- Communiquer de manière assertive :
  - définition
  - croyances limitantes
  - préalables à l'assertivité
  - les droits et les devoirs de la personne assertive
  - cas où l'assertivité est utile ou déconseillée
- Exprimer un désaccord et faire une demande
- Faire face aux remarques et aux critiques injustifiées
- Faire face à une demande, dire non
- Exploitation des cas apportés par les participants
- Entraînement aux techniques par des jeux de rôle
- Contextualisation :
  - Choix de situations courantes sur le terrain
  - Exercices pratiques sur les cas retenus
  - Travail sur les situations vécues
  - Retour sur les techniques de l'assertivité

### **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

- Didactique expérientielle et interactive
- Formation par petits groupes (10 à 12 participants)

## **PROCHAINE SESSION DE FORMATION**

### **Public Cible**

Toute personne en interaction avec d'autres

### **Formateur**

Paul Flasse est Licencié en Sciences Economiques Appliquées et Maître en Méthodes Quantitatives de Gestion. Il est titulaire du Certificat d'Aptitude Pédagogique Approprié à l'Enseignement Supérieur en Hautes Ecoles et de Promotion Sociale (CAPAES) ; il est formé à la Technesthésie (niveau 2).

Il vient du monde de l'entreprise et de la communication (marketing, communication & internet).

Passionné par les enjeux liés aux relations humaines et rodé aux techniques de l'animation et de la gestion des groupes, il est spécialiste en gestion du stress, communication et assertivité. Il est persuadé que l'on peut être sérieux sans se prendre au sérieux.

Convaincu des bienfaits du rire tant sur le plan personnel que professionnel, il anime à ce titre des séances de Yoga du rire en entreprises depuis plus de 6 ans.

Il allie ainsi au quotidien professionnalisme rigoureux et rire sans raison !

### **Durée**

Séminaire non résidentiel de 2 jours : les lundi 19 et 26 mars 2012, de 9h00 à 16h30

### **Lieu**

Bruxelles

### **Modalités**

Forfait « 2 jours » : 500 euros HTVA (soit 250 euros HTVA par jour, TQ16 est exemptée de TVA dans le cadre de ses formations). Ce montant comprend l'ensemble de la formation, la certification de participation et les pauses café.

## **RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS**

Renseignements : Paul Flasse, +32 (0)2 673 95 61, [paul.flasse@TQ16.com](mailto:paul.flasse@TQ16.com)

Inscriptions en ligne sur [www.TQ16.be](http://www.TQ16.be)