



## **S’AFFIRMER DANS SES RELATIONS : GAGNER EN ASSERTIVITÉ**

### **Objectifs :**

1. Etablir son auto diagnostic d’affirmation de soi et identifier les situations délicates à gérer
2. Etre capable d’analyser les paramètres des situations / problèmes pour y faire face : le diagnostic d’état présent
3. Se préparer à faire face à ces situations : l’état désiré
4. Mobiliser les ressources appropriées pour mettre en place de nouvelles stratégies comportementales
5. Démarche pour s’auto coacher et progresser
6. Se créer son plan d’entraînement à l’assertivité

### **Programme :**

- **Etablir son diagnostic d’affirmation de soi**
  - o Auto diagnostic
  - o Connaître précisément les comportements et signaux verbaux et non verbaux des attitudes non assertives
  - o S’entraîner à les repérer les premiers signaux chez son interlocuteur
- **Analyser les situations/ problèmes pour y faire face**
  - o Identifier les situations délicates à gérer pour soi et ses réactions personnelles répétitives inappropriées
  - o Prendre du recul avec la méthode du diagnostic d’état présent
  - o Clarifier les « bénéfiques secondaires » à partir desquels je me bloque
- **Se préparer à faire face à ces situations : l’état désiré**
  - o Clarifier son objectif au regard de la situation et les comportements associés
  - o Vérifier « l’écologie » de l’objectif en prenant en compte le système, les parties et les enjeux en présence
- **Mobiliser les ressources appropriées pour mettre en place de nouvelles stratégies comportementales**
  - o Réactiver sa « banque de ressources », s’appuyer sur ses expériences positives passées
  - o Transférer ses ressources dans les situations pour mettre en place de nouveaux modes de fonctionnement
- **Démarche pour s’auto coacher et progresser**
  - o Identifier les déclencheurs qui me mettent en difficulté
  - o S’entraîner à l’auto diagnostic Présent / Désiré
  - o Quelques techniques de préparation mentales pour transformer ses réactions répétitives inappropriées en comportements productifs appropriés
- **Se créer son plan d’entraînement à l’assertivité**
  - o S’entraîner à partir de situations à faible enjeu
  - o Définir et planifier son plan d’entraînement dans différents domaines (personnels, professionnels)

**Durée :** 2 jours

**Contact :** Catherine Pellé 06 60 47 14 64 – [c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr](mailto:c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr)