

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE - AFFIRMATION DE SOI

par Yves SCHERPEREEL

"Je n'ose pas..." "Je ne peux pas m'empêcher d'exploser..." "Je tourne autour du pot..."

A la fois inévitablement et aussi heureusement, nous sommes constamment en contact avec d'autres personnes. Que ce soit avec nos relations amicales, familiales ou professionnelles. Dans la plupart des cas nous avons l'envie ou l'utilité de collaborer avec tous, et pourtant, les regards, les points de vue, les besoins de chacun sont différents.

En cas de désaccord, comment dès lors exprimer et défendre son point de vue, sans s'écraser mais aussi sans agresser l'autre ? Comment faire le pas pour entretenir des relations sereines et satisfaisantes ?

Nous prendrons le temps de cheminer ensemble à la découverte de nos fonctionnements respectifs et expérimenterons, à travers de nombreux exercices pratiques, de nouvelles manières de communiquer.

FORMATEUR/TRICE

C'est au sein des mouvements de jeunesse que l'intérêt d'Yves SCHERPEREEL pour les relations humaines a émergé. Pendant près de 20 ans, il s'est investi dans la pédagogie et la communication. Progressivement, il s'est initié à diverses approches comme la Communication Non Violente, la gestion des conflits, le coaching, la P.N.L., la dynamique des groupes puis la Gestalt thérapie et l'Analyse Transactionnelle.

OBJECTIFS, BENEFICES

Démontrer de la compétence à entretenir des relations de qualité

Etre un leader positif dans le développement d'un esprit de saine collaboration

CONTENU, PROGRAMME

- **Partie 1: Démarrage, exercice de conscientisation - Assertivité, de quoi parlons-nous ?**
- **Partie 2: S'écouter- Ecouter l'autre – Mettre des mots – Travail sur les valeurs & besoins**
- **Partie 3: Ce que je fais pour moi / Ce que je fais pour les autres – Négociation collaborative.**
- **Partie 4: Les émotions et leur fonction d'information – Ajustement vers la collaboration.**
- **Partie 5: Ouverture à la CNV et expérimentation – Clôture.**

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Confrontations des représentations et échanges entre participants, apports du formateur, temps de travail individuel, nombreux exercices d'application, travail en petits groupes, jeux de conscientisation, retours collectifs, développement d'une stratégie personnelle.

PRE-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Toutefois une formation préalable en écoute active est pertinente sans être obligatoire. Chaque participant doit s'accorder sur la nécessaire implication personnelle.

