

## Renforcer son assertivité

### **Savoir s'affirmer dans sa relation à l'autre**

- Connaître les 4 grands comportements : passivité, agressivité, manipulation, assertivité
- Savoir dire non, savoir-faire une remarque
- Recevoir une critique
- Savoir négocier
- Oser exprimer ses émotions et ses besoins
- Formuler une demande en tenant compte des émotions et des besoins de chacune des parties

### **Communiquer de manière assertive**

- Prendre conscience de son mécanisme relationnel : système de croyances, mes pensées automatiques
- Faire entendre son point de vue et oser s'exprimer
- Gérer un conflit, un désaccord avec assertivité en utilisant la méthode DESC

### **VALIDATION DES ACQUIS PAR QUIZ**