

# Atelier training relationnel

*S'exercer à l'assertivité et préserver la qualité de la relation*

## Objectifs

- Affiner sa connaissance de la relation assertive : principes et limites
- S'exercer dans des circonstances non professionnelles et professionnelles, face à un comédien : faire une demande difficile, oser dire non
- Analyser les mises en pratique pour identifier comportements à éviter et démarches favorisantes

## Contenu

### Apports théoriques

Définition de l'assertivité

3 comportements non assertifs (agressivité/fuite/manipulation)

Intérêt de l'assertivité et utilisation

Le jeu des positions (ou dialogue de sourd)

### Entraînement à :

Dire non en maintenant la qualité de la relation

Faire une demande difficile

Faire face à l'agressivité, la fuite, la manipulation

### Mises en situation

Analyse des stratégies et des résultats

# Quilotoa

Durée : 1 jour

Tarif : sur devis

Public et prérequis

> Tout public

> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.  
Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : [m.carpentier@quilotoagroup.com](mailto:m.carpentier@quilotoagroup.com)

Pédagogie et évaluation

Cette journée est principalement centrée sur les jeux de rôles qui sont réalisés face à un comédien jouant le personnage voulu. Sa capacité d'adaptation aux situations mises en oeuvre lui permettent de réagir avec justesse aux stratégies proposées. Les analyses de ces situations, conduites par une formatrice, guident les participants dans le choix de leurs stratégies comportementales. Des outils et méthodes sont également fournis pour ancrer les pratiques concluantes et guider vers l'autonomie.

### Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation

En fin de formation : sur un exercice synthèse.

Après la formation via un formulaire en ligne