



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

Durée : 1 jour

Public et prérequis : Tout public - aucun prérequis

Tarif : Sur devis

Pédagogie Quilotoa :

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Évaluation :

Évaluation permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation.

En fin de formation : sur un exercice de synthèse.

Après la formation : via un formulaire en ligne.

Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap :

m.carpentier@quilotoagroup.com