



# 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

**Délai :** Un délai de 4 semaines est nécessaire pour planifier et organiser la formation dans les meilleures conditions.

## 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 :

[n.barbey@quilotoagroup.com](mailto:n.barbey@quilotoagroup.com)