

# COMMUNIQUER DE MANIÈRE ASSERTIVE

Affirmer son point de vue et entendre celui de l'autre, quel qu'il soit, afin de pouvoir entrer pleinement dans le dialogue, négocier et permettre à chacun.e de se sentir respecté.e.

« J'aimerais lui dire et j'ai peur de sa réaction... »

« Pour que ça marche la communication, faut être deux, alors si l'autre ne veut rien entendre, c'est même pas la peine d'essayer, je préfère m'écraser. »

« Y'a rien à dire, c'est comme ça... »

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Sortir de l'impuissance et du fatalisme dans la communication
- ▶ Expérimenter une communication respectueuse de soi et de l'autre
- ▶ Oser dire un désaccord et savoir recevoir une critique
- ▶ Parvenir à une négociation sur la satisfaction des besoins de chacun.e

ATCC Institut  
(33) 7 69 51 41 58  
contact@atcc-institut.fr  
Site web : atcc-institut.fr

## BÉNÉFICES DE LA FORMATION

- ▶ Être à l'aise même dans des situations de communication délicates
- ▶ Éviter de prendre pour soi les émotions de l'autre
- ▶ Prendre pleinement sa part et sa place dans la communication
- ▶ Rester ouvert.e à la négociation

## PUBLIC VISÉ

- ▶ Tout.e professionnel.le, bénévole ou élu.e.
- ▶ Groupe de 12 personnes maximum.
- ▶ Prérequis : aucun

