**Guide de l’assertivité**

1. Être assertif peut s’avérer difficile car ce comportement va à l’encontre de nos instincts naturels, que sont la fuite ou le combat. Nous devons apprendre à gérer consciemment les poussées d’adrénaline et à rester calme.
2. Être assertif commence avec la croyance que nous sommes « OK », que nous sommes ce que nous sommes ! Notre valeur vient de qui nous sommes et non de ce que les autres pensent de nous. Dites-vous : « Personne ne peut me pousser dans l’espace "Pas OK" ».
3. Être assertif signifie que vous défendez vos droits et que vous respectez ceux des autres.
4. Si nécessaire, persistez. Vous avez le droit d’être entendu.
5. Vous avez le droit d’exprimer vos sentiments. Vous n’avez pas à justifier vos ressentis.
6. Prenez la responsabilité de vos ressentis, de vos actes et de ce qui vous arrive. « Nous apprenons aux autres comment se comporter avec nous ». Le manque de prise de responsabilité est à l’origine de nos ressentis négatifs.
7. Prenez également la responsabilité de vos échecs. C’est « OK » de vous tromper. La manière de ne pas commettre d’erreur est de ne rien entreprendre, et faire des erreurs ne fait pas de vous une mauvaise personne. Vous devez apprendre de vos erreurs et avancer, vos erreurs appartiennent au passé.
8. Vos comportements sont contrôlés par vos systèmes de croyance ou les scénarios. Vous pouvez changer vos scénarios en changeant votre dialogue interne. Restez positif.
9. Vous pouvez changer votre comportement seulement si vous en êtes conscient. Entraînez-vous à prendre du recul. Pratiquez la prise de distance, observez-vous en situation. Comment vous y prenez-vous ?
10. Un aspect de la prise de recul est que les autres sont responsables de leurs actions. Ne culpabilisez pas par rapport aux choix que font les autres.
11. Restez calme dans les situations où l’autre est agressif. Le problème leur appartient, ce n’est pas le vôtre. Souvenez-vous de vos droits et prenez le temps nécessaire pour vous préparer. Ne soyez pas agressif en retour.
12. L’agression peut être autre que l’attaque physique, elle peut être verbale : intimidation, interruption, ingérence, infantilisation, etc. Une personne peut utiliser un vocabulaire émotionnel : « Je suis d’accord sur le fait que j’ai fait une erreur, mais je ne suis pas une personne stupide. »
13. Relevez les comportements non verbaux : « J’ai remarqué que tu fais/dis…, j’interprète cela comme…, ai-je raison ? ». Cette approche les invite à clarifier ou à arrêter.
14. Quand vous vous sentez critiqué, posez-vous la question : « Ont-ils raison ? ». Si c’est le cas, apprenez et remerciez-les. Si ce n’est pas le cas, choisissez entre confronter et laisser passer. Les deux options sont « OK ». Si vous n’êtes pas sûr de ce qui vous dérange, ou si vous n’êtes pas sûr qu’ils ont raison, posez des questions.
15. De manière générale, émettre des critiques n’est pas constructif. Demander à quelqu’un de changer sa personnalité n’est pas réaliste, c’est pire si vous ne dites pas ce que vous souhaitez. Dans tous les cas, demander à quelqu’un de changer son comportement peut être efficace.
16. Utilisez le processus en 4 étapes pour faire passer votre message : les faits, les conséquences, votre ressenti, vos besoins.
17. Vous regrettez de n’avoir rien dit la première fois, pas de souci. Il n’est jamais trop tard pour être assertif. Préparez-vous et agissez.

Test

[https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2F1001formulaires.fr%2Fgalerie%2Ftest-personnalite-test-de-gordon&data=04%7C01%7C%7Cec96aa129cdf41516c4908d9e3d9458e%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637791344581063034%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=KPfCUmszjcLNTGKl3qO2lJj3v3xgaRyGJYds78IctGg%3D&reserved=0](Guide_de_l_assertivite.docx)

Types de management

[https://www.advaloris.ch/inside/quiz-type-de-manager-etes](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.advaloris.ch%2Finside%2Fquiz-type-de-manager-etes&data=04%7C01%7C%7Cec96aa129cdf41516c4908d9e3d9458e%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637791344581063034%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=RGstkR%2FKGgmXTGQ8hBTPdmP5JFmcOP30rW0kJBvicHY%3D&reserved=0)

Test Plan de formation

|  |
| --- |
| Utilisez ce lien hypertexte:  **https://qruiz.net/Q/?ChFfYo** |
| Ou utilisez ce **QR code**:  QR Code |
| Ou utilisez ce code: **5wPaiTdS** à recopier dans les onglets "Répondre" |