

---

## Programme de Formation

---

### M5-Exister dans la relation tout en respectant l'autre : l'enjeu de l'assertivité

---

#### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

#### Contenu pédagogique

---



##### **Public visé**

Les référents et délégués de Chantiers-Éducation et pour toute personne ayant des responsabilités aux AFC.



##### **Objectifs pédagogiques**

A la fin du stage, le participant sera capable de :

- Repérer ses comportements spontanés en situation de stress ou de conflit.
- Découvrir les mécanismes qui le font réagir.
- Travailler sur des comportements plus adaptés.
- Mettre en œuvre quelques clefs pour une communication constructive qui tient compte de chacun.



##### **Description**

Les pièges récurrents dans lesquels je suis pris en situation conflictuelle (la mécanique du « **cercle vicieux** ».).

La gestion des émotions qui m'animent en situation difficile ou conflictuelle.

Passer de pensées automatiques à des pensées plus réalistes (avec la **restructuration cognitive**).

Mettre en œuvre l'assertivité en situation relationnelle pour entrer dans un « **cercle vertueux** », par exemple :

- *Faire une demande ou opposer un refus*
- *Formuler ou recevoir une critique*
- *Formuler ou recevoir un compliment*
- *Exprimer ses attentes, ses idées, ses émotions*
- *Reconnaître sa part de responsabilité dans un conflit*



##### **Prérequis**

Avoir suivi les modules 1 et 2 des responsables et animateurs des Chantiers-Éducation



##### **Modalités pédagogiques**

*La pédagogie vise à analyser et à exploiter les expériences des participants : partage d'expérience, exercices en petits groupes, débriefing.*

*Les apports conceptuels de l'intervenant donnent un cadre pour la réflexion et des repères pour l'action.*

*La progression est soutenue par l'emploi d'un journal de bord personnel.*

*Nombre de participants : min 8 et max 14*

*Horaires : 9h à 17h le 1er et 2eme jour*





### ***Moyens et supports pédagogiques***

Format : Stage

Prévoir une salle pour 20 personnes et un tableau de papiers avec recharge.



### ***Modalités d'évaluation et de suivi***

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.