

## DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

### Pour agir de façon affirmée

#### Le contexte

D'une part, la pérennité des relations est étroitement liée à l'authenticité des échanges, d'autre part, la confiance s'installe entre les individus que si les comportements mis en œuvre restent cohérents dans la durée. Dans ce module, nous travaillons sur cette cohérence et sur l'authenticité des relations professionnelles tout en prenant en compte les risques éventuels.

#### Les objectifs

Cette action a pour but de conduire les participants à mieux se connaître et à comprendre comment prendre en compte les modes de fonctionnements de leurs interlocuteurs.

À l'issue de cette intervention, ils auront découvert les moyens pour

- S'adapter aux situations qui requièrent une grande flexibilité comportementale.
- Clarifier ses objectifs et garder confiance en soi
- Développer l'affirmation de soi dans une perspective de relations ouvertes et sincères.

#### La méthode

- Apport théorique,
- Appropriation des outils,
- Mise en pratique,
- Etude de cas.

#### Le public

Toute personne qui aspire à développer des relations sincères et ouvertes.

#### Le contenu

##### Mieux se connaître pour mieux se positionner

- Repérer ses comportements non assertifs
- Identifier les facteurs personnels limitants dans ses relations aux autres

##### Maîtriser ses émotions en situations délicates

- Adopter un point de vue constructif
- Mesurer les émotions qui en découlent
- Mobiliser ses ressources pour atteindre ses objectifs

##### Augmenter ses capacités à oser, proposer, négocier

- Comprendre de quelle manière faire passer ses messages pour qu'ils soient entendus
- Apprendre à recadrer les situations perçues comme négatives
- Apprendre à faire préciser les « non-dits »

##### Développer son autonomie

- Savoir prendre des décisions
- Respecter ses propres valeurs tout en respectant celles des autres
- Dépasser ses craintes et se motiver pour de nouveaux défis



**Martine Bouana,**  
un chemin en deux temps

Après une expérience d'associée puis de dirigeante d'une agence de communication hors média, Martine s'intéresse depuis 1997 à la communication interpersonnelle

- Maîtrise en PNL (Programmation Neuro Linguistique)
- Certification de Coach
- Formation de niveau II en Analyse Transactionnelle suivie d'une année de didactique

- Acquisition de méthodes de créativité et d'innovation
- Certification de médiateur en entreprise

Aujourd'hui, Martine intervient, entre autres, dans les domaines de la communication interpersonnelle, de la médiation, du management et de la conduite du changement dans les entreprises.

Coach, spécialisée en qualité relationnelle et en développement personnel, elle accompagne les managers et les collaborateurs dans l'entreprise pour atteindre le meilleur équilibre entre résultats attendus et motivation.

Elle exerce comme consultante indépendante et coach au sein de sa propre structure, Rencontres Créatives, qu'elle a fondée en 2004.