

# ||||| S'ANCER DANS UNE ATTITUDE ASSERTIVE, POUR OSER S’AFFIRMER

L’assertivité consiste à exprimer son point de vue, ses droits, ses attentes et ses sentiments. Elle implique aussi la prise en considération du point de vue d’autrui. Développer une communication assertive et authentique favorise de meilleures relations et peut conduire à des solutions concertées.

## OBJECTIFS VISÉS

**Savoir :** Clarifier la notion d’assertivité.

**Savoir-faire :** Se situer et s’adapter par rapport aux différents comportements en situation de communication.

**Savoir-être :** Ni hérisson, ni paillason : trouver la solution assertive.

## CONTENUS

- Définition de l’assertivité
- Les quatre attitudes en situation de communication
- Distinction entre faits, jugements et sentiments
- Clarification des objectifs de la communication assertive
- La méthode du DESC (Décrire - Exprimer - Spécifier - Conséquences)
- Les techniques de protection.

## MÉTHODES

- Exercices de mise en situation en groupes ou sous-groupe
- Réflexions personnelles
- Apports théoriques
- Entre les deux journées, s’exercer à l’assertivité pour soi.

## COMPÉTENCES ACQUISES À L’ISSUE DE LA FORMATION :

- Formuler une demande en s’affirmant
- Apprendre à recevoir la critique
- S’exercer à refuser sans agressivité.



Réf. 3026

### » PUBLIC CIBLE

Toute personne concernée par la communication respectueuse de soi et de l’autre.

### » FORMATRICE

Bénédicte DE GRUBEN  
Institutrice, formatrice,  
membre d’AMusée asbl &  
du „café créatif De Fuedem  
deen eis verbënt“

### » DATES

12.06.2026 et 19.06.2026  
09:00-17:00

14 heures de formation  
Formation certifiée

### » FRAIS

320 €  
(repas inclus dans les frais  
d’inscription)



### » LANGUE

Français

### » LIEU

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess