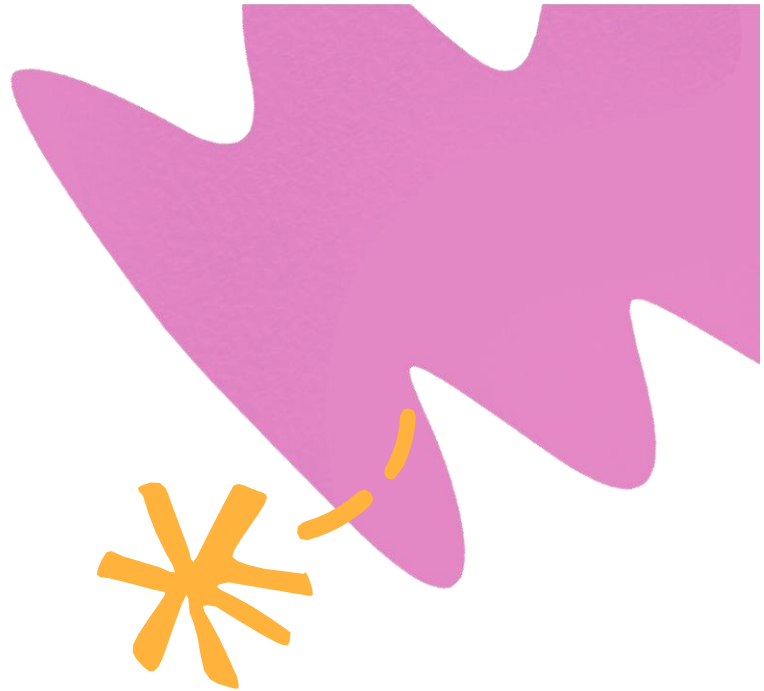




PARTIE 4

ANALYSER ET RÉAGIR DE MANIÈRE ADÉQUATE

Table des matières

Qu'est-ce qu'un comportement passif, agressif et assertif ?

- Fiche formateur
- Annexe 1 : Qu'est-ce qu'un comportement passif, agressif et assertif ?
- Annexe 2 : Le triangle de l'assertivité

1. Un langage corporel adéquat

- Fiche formateur
- Annexe : Attitude ferme

2. Communication non verbale

- Fiche formateur
- Annexe : Communication non verbale

3. Espace/bulle personnelle

- Fiche formateur
- Annexe : Espace/bulle personnelle

4. Découverte des 3 réactions primitives « se battre, s'enfuir ou se cacher/se figer »

- Fiche formateur
- Annexe 1 : 3 réactions primitives : « se battre, s'enfuir ou se cacher/se figer »
- Annexe 2 : Illustration des 3 animaux



5. Reconnaître sa propre réaction primitive « se battre, s'enfuir ou se cacher/se figer »

- Fiche formateur
- Annexe 1 : Illustration des 3 animaux
- Annexe 2 : Exemples de réactions primitives
- Annexe 3 : 6 conseils pour gérer sa réaction primitive

6. Donner un Feed-Back

- Fiche formateur
- Annexe 1 : Les étapes du Feed-Back
- Annexe 2 : Fiches
- Annexe 3 : Exemples des étapes du Feed-Back et du jugement

7. Le jeu de cartes

- Fiche formateur
- Annexe : Les cartes

8. Quelle est la différence entre passif, agressif et assertif ?

- Fiche formateur
- Annexe 1 : Reconnaître la différence
- Annexe 2 : Solution du questionnaire

9. Quelle est ma position : Passif, agressif et assertif ?

- Fiche formateur
- Illustration de 3 personnes