

MA ROUTINE SOFT SKILLS

L'ASSERTIVITÉ

**Exprimer ses points de vue de façon claire et précise, sans pour autant porter préjudice à la relation avec les autres.*

MA MOTIVATION

Je note ici la raison pour laquelle je veux travailler mon assertivité

MON ENTRAÎNEMENT

J'expérimente un nouvel exercice chaque semaine, directement dans mon quotidien.



Je valide ma progression en cumulant les exercices, semaine après semaine...

SEMAINE

1 2 3 4

EXERCICE N°1 - L'ÉTAT D'ESPRIT

J'essaye de ne pas considérer mon interlocuteur comme un opposant : je vois la balle, pas le joueur. J'analyse les actions ou résultats à l'origine de mon insatisfaction, et non pas la personne.

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

EXERCICE N°2 - LE "JE"

J'essaye et je dis plus souvent les phrases comme : "Je crois...", "À mon avis...". J'évite le "tu" qui tue.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

EXERCICE N°3 - L'ÉCOUTE ACTIVE

Je prends le temps de regarder la situation du point de vue de mon interlocuteur. Pour mieux comprendre ce qu'il perçoit, j'utilise le questionnement et la reformulation... voir la routine sur l'écoute active

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

EXERCICE N°4 - LA MÉTHODE DESC

Je prends les devants quand quelque chose m'affecte en structurant mon discours (méthode DESC) : **D**écrire ce que je constate (factuel), **E**xprimer mon sentiment ("je"), **S**pécifier ou co-construire des solutions, **C**onclure positivement.

| |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|