

Nom de l'élève : _____

Exploration : Conseils pour une communication assertive

Tout le monde n'est pas naturellement doué pour la communication assertive, mais c'est une compétence très importante à pratiquer. Cette activité te donnera des conseils pour améliorer tes compétences en matière de communication assertive.

Conseils pour une communication assertive

1. Tiens-toi en à tes conditions non négociables et non modifiables. C'est-à-dire que tu connais bien tes priorités et tes limites, et ce sur quoi tu refuses de transiger.
2. Sois franc.he, honnête et direct.e! Évite les comportements passifs-agressifs.
3. Pratique un langage corporel assertif. Tiens-toi droit.e, établis un contact visuel et parle avec assurance.
4. Utilise des phrases avec "je" plutôt que des phrases avec "tu". Cela te permet d'exprimer ta frustration sans rejeter la faute sur les autres.

Activité

À toi de jouer! Utilise l'espace ci-dessous et choisis l'un des éléments suivants :

- reformule les 4 conseils avec tes propres mots
- rédige un court scénario sur la façon dont tu pourrais mettre en pratique ces conseils dans la vie réelle, ou
- dessine un gribouillis représentant chaque conseil