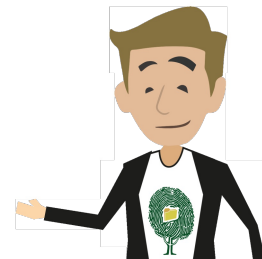




PLAN PERSONNALISÉ
DE DÉVELOPPEMENT

Préparé pour



COMPÉTENCE
AFFIRMATION DE SOI
(ASSERTIVITÉ)

DAVE LOPPE



ROAD RH

RÉPERTOIRE D'OUTILS ET D'ACTIVITÉS DE DÉVELOPPEMENT

RoadRH.com
418 476-7623

PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCE - MODE D'EMPLOI

Vous avez cet outil entre les mains parce que vous avez décidé de développer la compétence présentée ci-dessus.

Vous trouverez dans ce document des suggestions de lecture et des liens vers des documents en ligne concernant cette compétence. Ces ressources sont destinées à vous apporter des informations et à alimenter votre réflexion.

Notez que la lecture seule ne suffit pas pour intégrer efficacement un apprentissage. Y réfléchir et prendre des notes sur ce que vous avez retenu et compris vous permettra de mieux assimiler les nouveaux éléments et de structurer votre stratégie de développement.

Puisque "la plus belle théorie n'a de prix que par les oeuvres où elle s'accomplit" (Romain Rolland), ce que vous aurez appris et assimilé, vous devrez le mettre en pratique pour développer effectivement votre compétence.

Les apprentissages dans l'action, que vous trouverez à la page suivante, vous proposent des activités pour observer, réfléchir, échanger et expérimenter autour de cette compétence. Vous pouvez en imaginer d'autres ou personnaliser ceux qui vous sont présentés pour les intégrer dans votre propre réalité.

Une fois encore, la réflexion avant et sur l'action vous permettra de progresser plus sûrement vers la maîtrise de la compétence.







Nous recommandons l'usage d'un cahier ou d'un carnet pour vous permettre de consigner vos réflexions et de pouvoir y revenir plus tard afin de mesurer vos progrès.

Bon développement!

AFFIRMATION DE SOI (ASSERTIVITÉ)

Prendre position, exprimer ses opinions, faire preuve de fermeté et se faire respecter, tout en respectant ses interlocuteurs.

Tableau récapitulatif des durées

Activités	Charge de travail restante (H:M)	Activités	Charge de travail restante (H:M)
 Liens internet	03:30	 Articles en ligne	01:26
 Documents en ligne	01:18	 Livres	05:58
 Blogues	00:00	 Formations	07:10
Charge totale	19:24	Charge restante	19:22

La charge de travail est calculée à partir de données quantifiables (nombres de mots dans un article, un document, un livre ou durée d'une vidéo). Elle ne considère pas le temps de consultation des sites web ou blogues au nombre de pages indéfini, ni le temps consacré aux activités d'apprentissage dans l'action.

AFFIRMATION DE SOI (ASSERTIVITÉ)

Prendre position, exprimer ses opinions, faire preuve de fermeté et se faire respecter, tout en respectant ses interlocuteurs.

Le plan de développement de Dave Loppe pour la compétence affirmation de soi (assertivité) devrait être réalisé d'ici le 2018-05-01, 362 jour(s).

Cibles de développement

Questions d'introspection pour amorcer une réflexion constructive

Indicateurs de succès du développement de la compétence

Est capable de dire non sans se sentir coupable.

Est-ce que je sais dire non? Suis-je reconnu comme une personne qui ne refuse jamais aucune demande ou plutôt comme quelqu'un de raisonnable qui sait poser ses limites et les faire respecter? Est-ce que j'ai tendance à accepter les demandes des autres de façon un peu trop systématique, même lorsque la raison voudrait que je refuse, ou est-ce que je sais dire non sans pour autant me sentir mal? Qu'est-ce que je fais, ou pourrais faire, pour repousser gentiment, mais fermement, les sollicitations sans culpabiliser? Est-ce que je me sens à l'aise de refuser une proposition intéressante en raison d'un manque de temps?

- I know how to positively manage the refusals I need to give others
- I am able to refute a proposition without feeling guilty

Se présente comme quelqu'un de solide et d'affirmatif.

Quelle est mon attitude spontanée lorsque je me présente aux autres? Est-ce que je me positionne comme une personne résolue et assurée ou est-ce que je laisse trop facilement entrevoir mes failles et indécisions? Qu'est-ce que je fais, ou pourrais faire, pour m'affirmer et démontrer de l'assurance? Est-ce que je me perçois comme quelqu'un d'assuré dans son travail?

- I display a firm and decided character
- I am a solid person and assertive in my work

Se respecte, respecte l'autre et se fait respecter.

Est-ce que je démontre habituellement du respect envers les autres et en reçois-je en retour? Qu'est-ce qui pourrait me permettre d'affirmer que j'ai du respect et une saine estime de moi-même? Qu'est-ce que je fais, ou pourrais faire, pour démontrer du respect et me faire respecter des autres? Est-ce que je fais tous les efforts nécessaires pour me respecter, me faire respecter et respecter mes collègues dans mon environnement de travail?

- It can be said of me that I am respectful and respectable
- I always respect myself, demand the respect of others and show respect to my colleagues

MON PLAN D'ACTION AU DÉVELOPPEMENT DE LA COMPÉTENCE AFFIRMATION DE SOI (ASSERTIVITÉ)

VOLET APPRENTISSAGE DANS L'ACTION



OBSERVER

Analysez les **contextes** dans lesquels vous êtes le plus à l'aise pour vous affirmer et **prenez conscience** des **facteurs** qui vous encouragent à vous affirmer. De la même façon, analysez les contextes dans lesquels vous êtes le moins à l'aise pour vous affirmer et prenez conscience des facteurs qui nuisent à votre affirmation de soi.

En vous référant à votre environnement de travail, dressez une liste des **freins** et des **leviers** qui agissent sur **vosre assurance** et sur votre capacité à prendre des **décisions** par **vous-même**.

Identifiez les **personnes** de votre entourage qui semblent avoir de la **facilité** à s'affirmer. Dressez-en un **portrait** et trouvez les **points communs** qui font d'elles des personnes sûres d'elles-mêmes. Parmi ces caractéristiques communes, déterminez celles que vous possédez ou que vous pouvez développer et efforcez-vous de les exploiter et de les pratiquer autant que possible.



ÉCHANGER

Discutez avec vos collègues et amis des différentes **façons** de s'affirmer. Lancez des **débats** autour de la question en partant d'**exemples** concrets.

Entretenez-vous avec une personne dont vous **admirez** la facilité à prendre position et à défendre ses opinions. Tentez de **comprendre** sa façon de construire ses **arguments** et la manière dont elle les présente. Soyez attentif à son ton de **voix**, sa **gestuelle** et son **regard**.



RÉALISER

Choisissez un « **combat** » et préparez-vous à défendre vos **positions**.

Meet my boss to make him understand that I can carry out the project X at the same time as my regular work



39 jour(s) - 2017-06-12

Efforcez-vous de faire connaître votre **point de vue** en toute occasion.

En période de **surcharge**, n'hésitez pas à **mentionner** vos **difficultés à composer avec de nouvelles propositions** de projets qui ajouteraient à votre stress. Par exemple, les nouveaux projets qui demandent une implication immédiate importante.

Montez une **présentation** sur les **outils** et **techniques** d'affirmation de soi et soumettez-la à vos collaborateurs en les encourageant à faire de même.

VOLET RÉFÉRENCES ÉLECTRONIQUES



LIENS
INTERNET

750 words



<http://750words.com/>

Emotional Intelligence (EQ) : Five Key Skills for Raising Emotional Intelligence



2 jour(s) - 2017-05-06

<https://www.helpguide.org/articles/emotional-health/emotional-intelligence-eq.htm>

Assertiveness - Working WITH People, Not Against Them



339 jour(s) - 2018-04-08

<https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm>

Assertiveness - Role Playing and Sample Situations



65 jour(s) - 2017-07-08

<http://www.mtstcil.org/skills/assert-8.html>

Assert Yourself



151 jour(s) - 2017-10-02

<http://stronginsideout.com/assert-yourself/>

How to be more assertive



120 jour(s) - 2017-09-01

<http://www.teamtechnology.co.uk/assertiveness/how-to-be-more-assertive.html>



DOCUMENTS
EN LIGNE

5 Steps to Better Relationships Using Assertive Communication



31 jour(s) - 2017-06-04

<https://www.youtube.com/watch?v=L3zj2gJXdTY>

Type de document: Video

Auteur: Jeremy Thompson

Année: 2011

Being Assertive: 5 basic techniques



39 jour(s) - 2017-06-12

<https://www.youtube.com/watch?v=1QPWwvkBnhI>

Type de document: Video

Auteur: Neil Holtschulte

Année: 2011

Don't Be A Doormat: Asserting Yourself in the Workplace



4 jour(s) - 2017-05-08

<https://www.youtube.com/watch?v=MzRcbb21Xi8>

Type de document: Video

Auteur: worldwidelearn.com

Année: 2010

How to be assertive



335 jour(s) - 2018-04-04

https://www.youtube.com/watch?v=HVF2bg_BMqk

Type de document: Video

Auteur: Suzanne Potts

Année: 2011

Positive Attitude and Influencing



<https://fr.slideshare.net/satyam83/positive-attitude-assertiveness-and-influencing-24...>

Type de document: .ppt

Auteur: A.E. Schwartz

Année: 2007

Simple Ways To Improve Self-Confidence



33 jour(s) - 2017-06-06

<https://www.slideshare.net/CommLab/simple-ways-to-improve-selfconfidence>

Type de document: .ppt

Auteur: CommLab India

Année: 2011



BLOGUES

Self confidence source



3 jour(s) - 2017-05-07

<http://www.selfconfidencesource.com/>



ARTICLES EN
LIGNE

How To Assert Yourself - Five Assertiveness Tips Every Man Should Learn... From A Woman



37 jour(s) - 2017-06-10

<http://ca.askmen.com/money/successful/how-to-assert-yourself.html>

Périodique: AskMen

Auteur: L. Kohler

Année: 2015

How to Assert Yourself at Work



148 jour(s) - 2017-09-29

<http://work.chron.com/assert-yourself-work-20827.html>

Périodique: Houston Chronicle

Auteur: C. Browne

Année: 2015

4 Ways to Assert Yourself (Effectively)



340 jour(s) - 2018-04-09

<https://www.inc.com/geil-browning/leadership-communication-maximize-assertiveness.htm...>

Périodique: Inc.

Auteur: G. Browning

Année: 2013

What Breaks a Leader: the Curvilinear Relation Between Assertiveness and Leadership



147 jour(s) - 2017-09-28

<http://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-922307.pdf>

Périodique: Journal of Personality and Social Psychology

Auteur: Daniel R. Ames, Sanford C. Bernstein, Francis J. Flynn

Année: 2006

How to Assert Yourself at Work



32 jour(s) - 2017-06-05

<http://www.rd.com/advice/work-career/how-to-assert-yourself-at-work/>

Périodique: Reader's Digest

Auteur: E. Kuhnke

Année: 2014

How to Be Assertive Without Being Arrogant



346 jour(s) - 2018-04-15

<http://www.wikihow.com/Be-Assertive-Without-Being-Arrogant>

Périodique: wikiHow

Auteur: WikiHow; Various

Année: 2013

VOLET RÉFÉRENCES LITTÉRAIRES



LIVRES

Establish Credibility (Not Another Klone)

Auteur: Marinus Tahu
Année: 2013
Éditeur: Amazon Digital Services, Inc.
Longueur: 11



16 jour(s) - 2017-05-20

Develop Your Assertiveness (Creating Success)

Auteur: Sue Bishop
Année: 2013
Éditeur: Kogan Page
Longueur: 168 p.



74 jour(s) - 2017-07-17

VOLET FORMATIONS



FORMATIONS

Assert Yourself!

Formateur: Centre for Clinical Interventions
Durée: 10 Online Modules, 40 mins each



65 jour(s) - 2017-07-08

Assertiveness toolkit

Formateur: ellicom
Durée: 30 mn



359 jour(s) - 2018-04-28