

Développer son **assertivité** pour améliorer son relationnel

L'enjeu

Trop souvent, des divergences de points de vue légitimes dégénèrent en conflit pour de simples questions de ressentis. Il suffit qu'un des interlocuteurs se sente agressé pour que l'énergie se détourne de la recherche constructive de solutions. Or la façon dont nous abordons notre relation aux autres a un impact déterminant sur l'apparition de telles tensions. Ainsi, nous pouvons renforcer notre performance en travaillant sur notre état d'esprit lorsque nous abordons des discussions délicates ou sommes pris dans un conflit, objectivement justifié ou non.

Un état d'esprit à développer

L'assertivité se définit comme la capacité à faire valoir son point de vue tout en respectant celui de ses interlocuteurs. C'est la meilleure façon de développer des relations constructives.

