

Etre plus assertif au travail

Vous aimeriez plus d'autonomie, plus de variété ou plus de soutien au travail ? Osez exprimer vos besoins. **La méthode DESC vous y aidera.**

QUOI

La **méthode DESC** est une manière assertive et efficace de communiquer vos besoins. Vous vous exprimez de façon claire et vous obtenez un résultat.

COMMENT

1. Describe (décrire)

- ✓ Décrivez la situation
- ✓ Limitez-vous aux faits
- ✓ Dissociez les personnes du problème

2. Express (exprimer)

- ✓ Exprimez vos sentiments
- ✓ Donnez votre opinion sur le problème
- ✓ Parlez en « je »

3. Suggest (suggérer)

- ✓ Suggérez des solutions
- ✓ Exprimez vos attentes
- ✓ Réfléchissez à des compromis

4. Conclude (conclure)

- ✓ Mettez l'accent sur les conséquences positives
- ✓ Demandez une réaction
- ✓ Parlez en « nous »



EXEMPLE



Vous aimeriez plus de soutien au travail de la part de vos collègues.

✓ Describe

« Je remarque que lors de la mise en œuvre de mes projets, je travaille essentiellement seul(e). »

✓ Express

« Du coup, je me sens relativement isolé(e) au travail. »

✓ Suggest

« Serait-il possible d'organiser une réunion d'équipe hebdomadaire ? Je pourrais ainsi expliquer l'état d'avancement de mes projets et demander un input. »

✓ Conclude

« Pouvons-nous travailler dans ce sens ? »