

**DEMARRER  
UN ENTRETIEN  
SEREINEMENT ET AVEC IMPACT**



JE PREPARE	Pour être assertif : Soigner son démarrage d'entretien	JE PARLE
1	<p>Objectif à la fin de l'entretien :</p> <p><b>JE SOUHAITE QUE A LA FIN DE L ENTRETIEN ... (SMART !)</b></p>	3
2	<p><b>FAITS ET CONSEQUENCES (constat / mission )</b></p>	2
3	<p>Mon ressenti</p> <p><b>JE SUIS CONTENTE / JE SUIS EMBETEE / OU... RIEN JE VEUX ÊTRE A VOTRE ECOUTE ... / ou RIEN</b></p>	1



# Cadrer les insatisfactions avec le DESC

## DESC

**D**écrire les faits et leurs conséquences

## Mécanisme

Les faits, pas les opinions ou les jugements. Des chiffres, dates, exemples concrets, la neutralité du rapport de police

## Exemple

*Le JJ/MM nous avons fait un point sur tel sujet. Nous avons constaté que ... Vous aviez pris alors l'engagement de...à telle date. Aujourd'hui je constate que ce n'est pas fait.*

**E**xprimer son ressenti ses émotions

Ce que la situation fait naître en moi. En valorisant l'importance de la relation

*Je suis très déçu/triste/en colère. D'autant plus que je comptais dessus pour avancer et que l'on ne peut pas aller plus loin.*

Proposer, demander, négocier une

**S**olution

Proposer des solutions gagnant / gagnant

- *Que proposez-vous ?*
- *Je vous propose dès aujourd'hui de ..., qu'en pensez-vous ?*
- *Je vous demande de...*

**C**onséquences positives pour les deux

Il faut que les gains pour moi et pour lui soient équilibrés

- *Pour moi : continuer à savoir que je peux compter sur vous*
- *Pour vous : savoir que vous pouvez compter sur moi.*