

**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>JE SOUHAITE QUE A LA FIN DE L ENTRETIEN ... (SMART !)</p>	3
2	<p>FAITS ET CONSEQUENCES (constat / mission)</p>	2
3	<p>Mon ressenti</p> <p>JE SUIS CONTENTE / JE SUIS EMBETEE / OU... RIEN JE VEUX ÊTRE A VOTRE ECOUTE ... / ou RIEN</p>	1



Cadrer les insatisfactions avec le DESC

DESC

Décrire 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.

Exprimer 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

Solution

Proposer des solutions gagnant / gagnant

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

Conséquences 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.*