



Assertivité et communication verbale : oser s'affirmer en préservant la relation à l'autre

Entrepreneuriat - Management | Soins - Bien-être

Continue

Durée

14h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

Description

L'assertivité se définit comme une attitude qui permet et donne les moyens de s'affirmer tout en respectant l'autre. Il s'agit de respecter soi-même en s'exprimant clairement tout en considérant l'autre. Base du respect mutuel, elle est indispensable dans de nombreuses situations où la qualité du rapport à l'autre définit la relation : management, entretien, recrutement, négociation, d'embauche.



Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Développer son expression verbale (forme et fond)

Réduire son stress personnel par une meilleure affirmation de soi

Éviter d'induire un stress chez l'autre par une mauvaise communication ou peu claires

Comprendre les besoins des autres, développer son empathie

Détecter son mode de communication préférentiel (avec ses avantages et inconvénients)

Utiliser les clés de communications pour (r)établir une relation respectueuse, efficace, même en situation difficile d'un point de vue communicationnel, potentiel source de conflit.

Programme

Introduction aux différents modes de communication

Le concept d'assertivité

Le discours à éviter, les biais de communication

Communication positive

Exercices pratiques avec debriefing en groupe





Les Isnes - G2

Rue Saucin, 70 5032 Gembloux (Les Isnes)

081 72 84 05

Secrétariat :

Du lundi au jeudi : de 8h à 17h

Le vendredi : de 8h à 16h

/

centre.gembloux@ifapme.be

Type d'inscription

Formulaire d'inscription

Bon à savoir

Plus d'informations sur : [www.formatpme.be](http://formatpme.be) (<http://formatpme.be/>)

Pour toute demande de renseignements, nous vous invitons à contacter le secrétariat du Centre IFAPME de Gembloux par téléphone au 081/728 405

