



Assertivité

Soins - Bien-être

Continue

Durée

16h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

S'affirmer avec assertivité, c'est pouvoir formuler une critique ou une demande de façon constructive ou encore oser dire non (fixer ses limites) d'une façon respectueuse de l'autre.

Conditions d'accès

Aucun prérequis

Aptitudes

Apprendre à s'affirmer tout en respectant l'autre



Programme

Durant ce module, nous découvrirons une méthode pour développer son assertivité : la méthode DESC. Nous apprendrons ainsi à :

Décrire les faits

Exprimer notre ressenti

Spécifier les solutions

Conclure positivement

Nous échangerons aussi sur les positions à adopter lorsque nous sommes face à des comportements destructeurs de la relation, tels que la manipulation, l'agressivité ou les comportements souvent adoptés en situation de pression ou de stress.





Dinant

Rue Fétis, 61 5500 Dinant

082 21 35 80

Secrétariat

Du Lundi au jeudi : de 8h30 à 21h30

Le Vendredi : de 8h30 à 17h

Le Samedi : de 8h30 à 13h

/

centre.dinant@ifapme.be

Conditions d' inscription

A Madame Bresmal: Par mail: natacha.bresmal@ifapme.be Par téléphone: 082 21 35 89

Bon à savoir

Ce prix comprend le catering (accueil café et lunch sandwich)

