

L'assertivité comme outil de travail

RÉF | 4445

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Comment se faire entendre sans agresser ? S'affirmer en reconnaissant l'autre, pour favoriser une communication efficace dans l'entreprise

Favoriser une communication efficace au sein de son équipe
S'affirmer tout en reconnaissant l'autre
Se faire entendre sans agresser
Prévenir le stress d'origine relationnelle.

Programme

L'assertivité, cocktail de différents comportements : respect mutuel, équivalence, ouverture et honnêteté.

Définir, manifester et faire respecter ses besoins et ses valeurs.

Assertivité, agressivité, fuite ou manipulation... Apprendre à identifier les différentes attitudes et à adopter l'attitude adéquate selon les circonstances.

La communication assertive entre collègues, avec son responsable

Prendre ma place sans empiéter sur celle des autres.

Ecouter et comprendre le point de vue de son interlocuteur.

Le feedback constructif: le recevoir, le donner.

La recherche de solutions positives et réalistes.

Refuser une demande ou émettre une critique en gardant une bonne relation.

L'assertivité comme moyen de désamorcer une escalade agressive.

Méthodologie : Réflexions individuelles et en groupe, auto-diagnostic, exploration de situations vécues par les participants, mises en situation, échanges et pistes de solutions.

Lorsqu'elle se déroule en ligne, cette formation s'organise généralement en demi-journée. Via une plateforme de visioconférence, le·a formateur·trice animera des sessions alternant théorie et exercices. Vous bénéficierez également d'un guichet : un RDV individuel de 30 minutes avec le·a formateur·trice pour aborder au choix un point précis ou une problématique, en lien avec la formation. Toutes les informations pratiques - horaires, matériel nécessaire... - vous seront communiquées lors de votre inscription.

Certification(s) visée(s) Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation [Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée 3 jours

Horaire en journée 9h - 16h30

Début 21, 28 septembre et 11 octobre 2023

Coût 555€ la session des 3 jours - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme
entreprises@bruxellesformation.brussels

Organisme **Bruxelles Formation - BF entreprises**
Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
<http://www.bruxellesformation.be>