



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 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, potentiellement 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/>)

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