

Centre I FAP M E Liège-Huy-Verviers

NEW Assertivité et gestion de l'agressivité : Communiquer avec équilibre et bienveillance





Public

Toute personne qui doit faire face à l'agressivité sous ses diverses formes

Objectifs

Avoir une autre approche du conflit

Développer l'assertivité

Se gérer et gérer son stress dans des situations conflictuelles

Introduction, tour de table et freins

- ->Définition de l'assertivité
- ->Définition de la gestion de l'agressivité
- -> Comprendre l'agressivité et importance dans le milieu professionnel
- -> Contrôle des émotions
- -> Communication efficace
- -> Mise en place de limites
- -> Stratégies de résolution de conflits

Techniques de communication assertive :

- ->Rôle de l'empathie dans l'assertivité
- ->Gérer les situations difficiles avec assertivité

Introduction à la gestion de l'agressivité

- -> Techniques de maîtrise de soi face à l'agressivité
- -> Maintenir des limites saines
- -> Stratégies de désescalade
- -> Synthèse et plan d'action personnel

Communiquer avec équilibre et bienveillance :

- -> comprendre,
- -> analyser
- -> pratiquer
- -> culture du feedback
- -> communication positive et constructive.

N.B. Formation faisant appel à l'intelligence relationnelle au travers de cas pratiques et de recherches de mises en pratiques .

Informations pratiques

- > Droit d'inscription 315,00 €
- Horaires
 - Q Liège
 - Du 9 avril 2026 au 16 avril 2026 9h à 17h
- Certificat AttestationAttestation de participation

NEW Assertivité et gestion de l'agressivité : Communiquer avec équilibre et bienveillance -Les jeudis 9 et 16 avril 2026, Liège

Renseignements

04.229.84.20



Dates de formation Les jeudis 9 et 16 avril 2026

> Horaire 9h à 17h

Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1 4000 Liège Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

04/229.84.20