

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

 14 h  315,00 €

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**
📍 Liège
 - › Du 9 avril 2026 au 16 avril 2026
9h à 17h
- › **Certificat - Attestation**
Attestation 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

€ 315,00 €

 **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](tel:04/229.84.20)