

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



14 h



De 315,00 € à 420,00 €

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**
De 315,00 € à 420,00 €

- > **Horaires**
 -  **Liège**
 - > Du 9 avril 2026 au 16 avril 2026
9h à 17h

 -  **Villers-Le-Bouillet**
 - > Du 1 octobre 2026 au 2 octobre 2026
De 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:042298420)

NEW Assertivité et gestion de l'agressivité : Communiquer avec équilibre et bienveillance - Le jeudi 1 octobre et vendredi 2 octobre 2026, Villers-Le-Bouillet

Renseignements

Tel : 085/27-14-10

Mail : fc-vb@centreifapme.be

€ 420,00 €



Dates de formation

Le jeudi 1 octobre et vendredi 2 octobre 2026

Horaire

De 9h à 17h



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

M. PEZZIN