

Osez vous exprimer avec confiance et respect dans vos relations professionnelles grâce à l'assertivité

 14 h  420,00 €

Objectifs

Cette formation consistera à approcher le concept d'assertivité comme outil facilitateur dans les échanges communicationnels :

- Comment oser être soi ;
- Être capable de s'exprimer ;
- Faire face à un refus, une critique, un compliment...

Tout cela en s'inscrivant dans des relations satisfaisantes, en se respectant soi-même tout en respectant l'autre.

Il s'agira dans un premier temps d'explorer différentes situations interpersonnelles, de se situer dans cette dimension relationnelle formée par soi et l'autre à travers des jeux de rôles.

L'objectif est de construire ensemble son propre style relationnel et de découvrir quelques outils communicationnels afin d'apprendre à définir non seulement sa propre place, mais également à intégrer la réalité de l'autre et à s'adapter aux différents acteurs impliqués dans le système relationnel.

Dans ce but, nous aborderons la question du "Comment pouvoir avancer une opinion qui soit recevable en tentant de faire coexister les différentes opinions ?" afin de sortir des relations conflictuelles et des rapports de force qui sont souvent des freins dans la réalité professionnelle.

Communication

Nous évoquerons la notion d'assertivité à travers le concept de communication tel que développé par P. Watzlawick en intégrant les différents niveaux de la communication :

- Le message en terme de contenu ;
- La relation qui implique les différents acteurs engagés ;
- Les manières d'entrer en relation ;
- Les positions différenciées de chaque interlocuteur :
 - *Qu'est-ce qu'une interaction ?*
 - *Les 3 dimensions : « Je », « Tu », « Nous »...*

Dimension émotionnelle

La dimension émotionnelle se joue au niveau de soi et dans la relation à l'autre. En quoi cette dimension est une expression de nos besoins mais aussi un frein ?

Dans ce cadre, nous mettrons en exergue les mécanismes facilitateurs dans la gestion de ce pôle émotionnel, afin de le considérer, mais également de l'ajuster en fonction du contexte.

Communication non-verbale

Quelques notions (PNL...) seront abordées :

- L'observation de l'autre ;
- L'observation de ses propres attitudes et comportements pouvant véhiculer de nombreux messages et être sujet à interprétation.

Comportement

Les styles de comportement seront vus ainsi que leurs implications dans l'assertivité au travers de la théorie de Fanget :

- Comportement passif,
- Affirmé,
- Agressif.

Affirmation de soi

Nous mettrons en lien ces derniers concepts avec les mécanismes de confiance en soi et d'estime de soi dans des contextes personnels et professionnels sous le point de vue de C. André et la mise en avant de ses propres compétences et ressources dans la rencontre à l'autre.

Communication non-violente

La communication non-violente (M. Rosenberg) sera exposée afin de fournir un outil supplémentaire lorsque l'on est confronté à des situations conflictuelles et d'établir des relations harmonieuses :

- Comment pouvoir coopérer ;
- Se respecter ;
- Respecter l'autre.

Gestion des conflits

Afin d'éclairer davantage la manière de sortir d'un conflit, nous évaluerons la situation relationnelle en fonction de nos jugements, de nos notions morales, de notre esprit d'analyse afin de pouvoir appréhender une autre manière d'agir.

Prévention du burnout

- Percevoir l'écart entre mes besoins ;
- Ce que je véhicule comme message ;
- Ce que je pense ;
- Ce que je ressens.

Pratique

Ces différents éclairages théoriques seront accompagnés de jeux de rôles variés : sculptures fixes, situations professionnelles : réunions, conflits...

Informations pratiques

- > Droit d'inscription
420,00 €

> **Horaires**

📍 Villers-Le-Bouillet

> Du 11 avril 2024 au 18 avril 2024
de 8h45 à 16h45

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336



Assertivité au service de la réussite - Liège, Les vendredis 23 et 30 octobre 2020

Organisation

Un plateau sandwiches est prévu pour les participants sur le temps de midi.

Renseignements

Tél : 04/229.84.20

€ 364,00 €



Dates de formation

Les vendredis 23 et 30 octobre 2020

Horaire

2 journées de 9h à 17h



Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Amandine Noël, psychologue.

Assertivité au service de la réussite - Les vendredis 4 et 11 décembre 2020, Verviers

Organisation

Un plateau sandwiches est prévu pour les participants sur le temps de midi.

Renseignements

Tél.: 087/32.54.55

€ 364,00 €



Dates de formation

Les vendredis 4 et 11 décembre 2020

Horaire

De 9h à 17h



Site de Verviers

Rue de Limbourg, 37
4800 Verviers
Belgique

inscription-Verviers@centreifapme.be

[087/32.54.55](tel:087325455)

Assertivité au service de la réussite - Les vendredis 30 avril et 7 mai 2021, Villers-le-Bouillet

Organisation

Un plateau sandwiches est prévu pour les participants sur le temps de midi.

Renseignements

085/27.13.40

€ 364,00 €



Dates de formation

Les vendredis 30 avril et 7 mai 2021

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

Formateur

Amandine Noël, psychologue.

Assertivité au service de la réussite - Les vendredis 13 et 20 mai 2022, Villers-le-Bouillet

Organisation

Un plateau sandwiches est prévu pour les participants sur le temps de midi.

Renseignements

085/27.14.10

€ 392,00 €



Dates de formation

Les vendredis 13 et 20 mai 2022

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

085/27.14.10

Formateur

Amandine Noël, psychologue.

Assertivité au service de la réussite - Les vendredis 14 et 21 octobre 2022, Villers-Le-Bouillet

Organisation

July Paulus : 085/27.14.10 ou mail : fc-vb@centreifapme.be

€ 392,00 €



Dates de formation

Les vendredis 14 et 21 octobre 2022

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Wareme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Amandine Noël

Assertivité au service de la réussite - Les jeudis 20 avril et 25 mai 2023, Villers-Le-Bouillet

Organisation

Luten Géraldine 085/27.13.44 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 420,00 €



Dates de formation

Les jeudis 20 avril et 25 mai 2023

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Osez vous exprimer avec confiance et respect dans vos relations professionnelles grâce à l'assertivité - Les vendredis 06 et 13 octobre 2023, Villers-Le-Bouillet

Organisation

LUTEN Géraldine 085/27.13.44 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 420,00 €



Dates de formation

Les vendredis 06 et 13 octobre 2023

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Amandine NOEL

Osez vous exprimer avec confiance et respect dans vos relations professionnelles grâce à l'assertivité - Les jeudis 11 et 18 avril 2024, Villers-Le-Bouillet

Organisation

LUTEN Géraldine 085/27.13.44

€ 420,00 €



Dates de formation

Les jeudis 11 et 18 avril 2024

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Wareme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Mr Tahir