

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

formation.continue@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)