

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

 14 h

### 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**
- > **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation