

# ////// L'ASSERTIVITÉ, S’AFFIRMER SANS AGRESSIVITÉ

Réf. 2523



## » PUBLIC CIBLE

Toute personne étant en relation avec d'autres personnes.

## » FORMATRICE

Delphine GILTAY  
Coach, formatrice,  
conférencière. Praticienne  
certifiée en Approche Neuro-  
Cognitive et Comportementale.

## » DATES

05.06.2023 et 06.06.2023  
09:00-17:00

14 heures de formation  
Formation certifiée

## » FRAIS

320 €  
(repas inclus dans les frais  
d'inscription)

## » LANGUE

Français

## » LIEU

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

Développer son assertivité, c'est développer des relations gagnant-gagnant sur le long terme car c'est une attitude dans laquelle on est capable de s'affirmer tout en respectant autrui.

Il s'agit de se respecter soi-même en s'exprimant directement, sans détour, mais avec considération.

C'est apprendre à arrêter de montrer les dents (domination par la force) ou de se « soumettre » sans oser s'exprimer, ni encore utiliser des ruses ou des demi-vérités.

## OBJECTIFS VISÉS

- Percevoir l'assertivité comme un levier d'affirmation de soi.
- Prendre conscience des différents types d'agressivité et de rapports de force.
- Distinguer l'agressivité (défensive) de la manipulation (offensive).
- Expérimenter divers outils pratiques afin de développer son assertivité.

## CONTENUS

- Définition et principes de l'assertivité.
- Les expériences stressantes et leurs causes sous-jacentes.  
L'attitude de l'ours : gérer manipulation et mauvaise foi.
- La pratique du lâcher prise.
- Gestion de l'agressivité : utiliser les bons mots et adopter les bonnes attitudes.
- Développer l'affirmation de soi :
  - Opposer un refus.
  - Entamer une discussion difficile.
  - Oser dire non.
  - Exprimer une demande.

## MÉTHODES

- Séquences alternées entre théorie et pratique se basant sur l'Approche Neuro-cognitive et Comportementale issue notamment des neurosciences.
- Exposés, échanges et mises en situation.

## COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Réagir de manière constructive face aux critiques et remarques.
- Anticiper et faire face à des relations dans des situations difficiles.
- Oser s'affirmer sans crainte face à l'agressivité.