

L'ASSERTIVITÉ, S’AFFIRMER SANS AGRESSIVITÉ

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.



Réf. 1524

» 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

23.04.2024 et 24.04.2024
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