

Formation à L'ASSERTIVITÉ



Un modèle de communication non-violente

S'affirmer sans agresser

L'assertivité propose une autre manière de communiquer. Communiquer de manière assertive, c'est affirmer ses droits, se prononcer de manière sereine et constructive et donner son opinion sans agressivité.

L'objectif de l'assertivité est d'aider chacun, face à une situation, à définir clairement sa position, à la faire connaître, à la défendre sans agressivité tout en admettant des positions différentes de la part des autres.

OBJECTIFS

Donner à chacun les moyens

- de s'affirmer sans agressivité et de manière sereine
- d'apprendre à dire 'non'
- de prendre conscience de ses émotions
- d'adapter son comportement dans des situations précises afin de mieux exprimer sa personnalité
- d'obtenir plus de satisfaction de son environnement personnel et professionnel

PROGRAMME

- Les attitudes de base en communication
- Les techniques de bases d'une bonne communication
- Schéma de communication
- Les types de comportements en situation de communication
- Communiquer de manière assertive :
 - définition
 - croyances limitantes
 - préalables à l'assertivité
 - les droits et les devoirs de la personne assertive
 - cas où l'assertivité est utile ou déconseillée
- Emotions et gestion des émotions
- Outils pratiques pour :
 - Exprimer un désaccord et faire une demande
 - Faire face aux remarques et aux critiques injustifiées
 - Faire face à une demande, dire non
 - Rester ancré
 - Gérer son maintien conscient

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Didactique expérientielle et interactive

- o Exploitation des cas apportés par les participants
- o Entraînement aux techniques par des jeux de rôle
- o Contextualisation :
 - Choix de situations courantes sur le terrain
 - Exercices pratiques sur les cas retenus

Formation en petits groupes : 12 personnes maximum

FORMATEUR

Paul Flasse est Licencié en Sciences Economiques Appliquées et Maître en Méthodes Quantitatives de Gestion.

Il est Animateur Accrédité de Groupes de Codéveloppement Professionnel (ABCD - Académie Belge de Codéveloppement Professionnel) et titulaire du Certificat d'Aptitude Pédagogique Approprié à l'Enseignement Supérieur en Hautes Ecoles et de Promotion Sociale (CAPAES). Laughter Yoga Leader Certificated (Stress Management), Paul Flasse est également formé à la Technesthésie (niveau 2 - Ecole Européenne de Technesthésie).

Paul est formateur en entreprises et institutions pour TroisQuatorze 16 et à l'Université de Louvain - UCL (CPFB).

Passionné par les enjeux liés aux relations humaines et rodé aux techniques de l'animation et de la gestion des groupes, il est spécialiste en gestion du stress, communication et assertivité, négociation, contre-manipulation, intelligence émotionnelle, reconnaissance au travail. Il est persuadé que l'on peut être sérieux sans se prendre au sérieux.

DATES et LIEU

Programme de 2 jours, les 10 et 11 mai 2021, de 9h00 à 16h30
14 av de Visé à 1170 Watermael-Boitsfort,

MODALITÉS

500 euros htva

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS

Inscriptions : en ligne sur www.TQ16.com

Renseignements : +32 (0)2 673 14 16 et paul.flasse@TQ16.com