

# L'assertivité comme outil de travail

RÉF | 4445

## OBJECTIF ET CONTENU

### Programme

Comment se faire entendre sans agresser ? développer les comportements adéquats pour obtenir la collaboration des autres.

#### Objectif

Comment se faire entendre sans agresser ?  
S'affirmer en reconnaissant l'autre, pour favoriser une communication efficace dans l'entreprise

#### Public

Tout public

#### Nombre de participants

maximum 8 personnes

#### Lieu

Bruxelles Formation, Pôle Entreprises Rue de Stalle 67 - 1180  
Bruxelles (1er étage)

#### Programme

- L'assertivité, cocktail de différents comportements : respect mutuel, équivalence, ouverture et honnêteté. Définir, manifester et faire respecter ses valeurs.
  - La communication assertive entre collègues, avec son responsable. Prendre sa place sans empiéter sur celle des autres.
  - Comprendre le point de vue de son interlocuteur.
  - Le Feedback : le recevoir, le donner.
  - Présentation de l'assertivité par rapport à l'agressivité, la fuite et la manipulation.
  - L'importance du non - verbal dans la communication assertive.
  - La recherche de solutions positives et réalistes.
- Développer son assertivité, c'est avoir davantage de maîtrise de et dans la communication et, par là même, mieux gérer son stress.

#### Méthodologie

Jeux de rôle, débats, mises en situation, réflexions individuelles et groupes, exploitation de situations amenées par les participants, analyse de vidéos

#### Durée

2 jours + 1 jour de coaching collectif

Éventuellement attestation de participation de l'organisme

**Certification(s)  
visée(s)**

**Type de formation** [Institutionnel](#)

ORGANISATION

**Durée** 3 jours

**Horaire** en journée 9h - 16h30

**Début** Les 17/9 + 24/9 + 1/10/2020 OU Les 1/12 + 8/12 + 15/12/2020

**Coût** 405 € la session des 3 jours - Coût réduit 0 -

CONDITION D'ADMISSION

**Prérequis  
administratifs**

Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

EN PRATIQUE

Prenez contact par téléphone ou par courriel à

**Pour s'informer et postuler** [entreprises@bruxellesformation.be](mailto:entreprises@bruxellesformation.be).

## Organisme

### **Bruxelles Formation - BF entreprises**

Rue de Stalle 67  
1180 Uccle  
Tél: 02 371 73 50  
<http://www.bruxellesformation.be>