

# DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

## PRÉSENTATION

- Définir la notion d'assertivité et son importance dans les relations humaines;  
Visualiser le schéma agressivité – fuite – manipulation ;
- Identifier ses propres comportements peu assertifs dans le contexte professionnel ;
- Se débarrasser de ses peurs et croyances limitantes ;
- Défendre son point de vue sereinement ;
- Apprendre à formuler une demande explicite et claire ;
- Formuler et entendre une critique de manière constructive ;
- Oser dire non de façon positive;  
Prendre plaisir à se positionner de manière responsable.

## OBJECTIFS

L'assertivité est la capacité à s'affirmer, dire ses émotions, exposer ses idées, ses projets tout en tenant compte de l'autre, sans agressivité et ce, dans n'importe quel contexte. C'est un art essentiel dans la communication efficiente.

La formation vise à :

- Savoir ce que je veux vraiment & qui je veux être aujourd'hui ;
- Développer la confiance en soi, l'affirmation & l'estime de soi ;
- Savoir se positionner & poser ses limites ;
- Vivre de manière plus authentique et libre.

## MÉTHODOLOGIE

Participation active, mise en situation par petits groupes et un feedback constructif d'une coach.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### LIEU ET DATES

Cette formation se déroulera en ligne via l'application Zoom sur 4 demi-journées : 18/05, 19/05, 31/05 et 01/06 de 09h00 à 12h00

### PRIX

- Prix: 595 €
- Prix «sans emploi» : 395 €

## INFORMATIONS & INSCRIPTION

<http://husci.ulb.be>