

De l'agressivité à l'assertivité dans les relations interpersonnelles

En une journée

Cette formation sera animée par Charline LEMAIRE,
Licenciée en Psychologie clinique et formée à l'approche systémique
des familles et institutions

A qui s'adresse cette journée de formation ?

- Cette journée s'adresse à tout public et aux professionnels de la santé

Quel est l'objectif pédagogique ?

- Comprendre l'agressivité
- Analyser l'impact des différentes attitudes sur les relations
- Déjouer l'agressivité et l'orienter vers une relation positive
- Changer son mode de communication
- Créer des relations positives

Quel est le programme de cette formation ?

- Les comportements agressifs qui construisent la personnalité
- Identifier sa propre réaction face aux stimuli externes de type agressif
- Outils et techniques de systémique, et autres, pour faire face à l'agressivité
- Comprendre l'importance des émotions et des besoins non assouvis
- Aider les participants à identifier leur style relationnel
- Repérer les attitudes de passivité, d'agressivité, de manipulation et d'assertivité
- Répondre sereinement aux critiques, oser demander et apprendre à dire « non »
- Apprendre de nouvelles manières de communiquer

Quelles sont les méthodes proposées ?

- Exposés théoriques / Partage de vécus / Mise en situation / Exercices de groupe

Lieu : Espace Santé (Entrée 1) - Boulevard Zoé Drion 1 à 6000 Charleroi.

Horaire : Accueil dès 08h45. Formation de 09h00 à 16h00 avec pause le midi.

SARAH se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre de participants n'est pas atteint.

Prix de la formation : 80 €, support écrit et café inclus. Après inscription sur notre site internet www.sarahformations.be, la réservation de votre participation est confirmée via mail par SARAH.

La facture est envoyée rapidement. Le paiement est dû dans les 30 jours date facture.

En cas d'empêchement, vous pouvez vous faire remplacer par un tiers.

