

L'AFFIRMATION DE SOI, L'ASSERTIVITE

Durée

1 jour

Objectifs :

- Prendre conscience de son attitude et de ses mécanismes de défense.
- Améliorer votre communication et vos relations.
- S'affirmer tout en respectant autrui.
- Favoriser une négociation gagnant-gagnant.
- Faire passer des messages difficiles.
- Faire face et réagir positivement à la critique et à l'agressivité.

Programme :

- La fuite, la passivité
- L'attaque, l'agressivité
- La manipulation
- L'assertivité
- Dans quelles situations être assertif ?
- Comment être assertif ?
- Réagir aux critiques justifiées et injustifiées
- Comment formuler une demande assertive ?
- Comment exprimer un refus ?
- Les 15 commandements d'une personne assertive
- Élaboration d'un plan d'action personnel

Date

5/10/2007

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer chez Garuda Belux par courrier ou par fax au 02 343 13 96

Avenue Hellevelt 37 – 1180 Brussels – Tel: +32 (0)2 374 42 59
e-mail: info@garudabelux.com

Workshops interentreprises

Nom :

Prénom :

Fonction :

Société :

Adresse :

Code postal

Ville :

Email :

Téléphone :

Fax :

TVA :

Inscrit les personnes suivantes au séminaire : **L'affirmation de soi, l'assertivité** et déclare avoir pris connaissance des conditions générales.

Nom :

Prénom :

Fonction :

Nom :

Prénom :

Fonction :

Nom :

Prénom :

Fonction :

Nom :

Prénom :

Fonction :

Nom :

Prénom :

Fonction :

| Au prix de 375 € (hors TVA) par personne

Paie _____ euros (+ 21% de TVA) soit un total de

Date d'inscription :

Une confirmation vous parviendra dès réception de votre bulletin d'inscription.