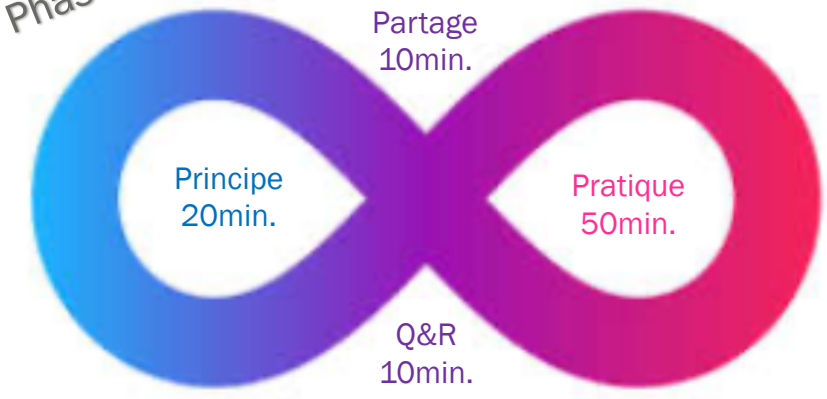
ATELIER AFFIRMATION DE SOI

<u>Phase 1 :</u> Tronc Commun en groupe (4 séances) / <u>Phase 2 :</u> Options pour poursuivre en groupe ou en individuel

Phase 1



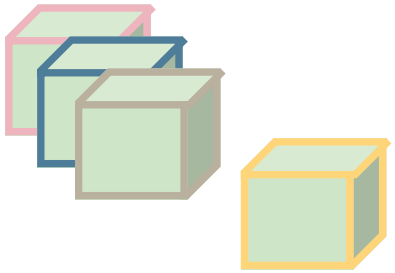
MODALITÉS DU TRONC COMMUN

Tronc commun de 4 séances en groupe de 2 à 6 personnes
Tarif (séance/personne) : 40€ public / 30€ étudiant
Dates : 1er février – 15 février – 14 mars – 28 mars 2024 (les jeudis)
Horaires : 18h30 à 20h00 (durée 1h30)

THÈMES DU TRONC COMMUN

1 : Émotions / vos Besoins sont-ils clairement identifiés ?
2 : Communication et Comportements Relationnels
3 : Affirmation de Soi : converser, demander, complimenter, être félicité
4 : Affirmation de Soi : se défendre, dire non, formuler une critique, argumenter

Phase 2



OPTIONS APRÈS LE TRONC COMMUN

1- Poursuivre les entrainements (Pratiquer l'affirmation de soi en individuel ou en groupe)
2- Perfectionner et approfondir individuellement certains thèmes :

- Argumenter ou convaincre ?
- Confiance en soi – connaître et utiliser ses atouts
- Estime de soi – reconnaitre et exprimer ses besoins
- Être à l'aise pour dire NON et se défendre
- Prise de parole en public – préparation et méthode pour paraître confiant(e)
- … Et tout ce que vous jugerait utile d'améliorer/perfectionner