

OSER L'ASSERTIVITE

C'EST QUOI ?

L'AFFIRMATION DE SOI,
POUR OSER ETRE SOI MEME
« Ni hérisson, ni paillason »

POUR QUOI ?

Bâtir des relations positives et
Développer la confiance en soi
Anticiper les conflits
Gérer les comportements négatifs

COMMENT ?

2 jours consécutifs pour :

- Faire le point pour mieux se connaître : D'où je parts ?
- Définir l'attitude d'affirmation de soi : Où je veux aller ?
- Elaborer les moyens de progression : Comment y aller ?

POUR QUI ?

Toute personne désireuse de s'affirmer dans la vie, de bâtir une attitude positive envers soi et envers les autres, de développer ses compétences et optimiser ses aptitudes relationnelles