



Ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'affirmation de soi

Découvrir le livre S'affirmer sans tout casser!

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Est-il possible de s'affirmer de manière ajustée et de ne pas éprouver un sentiment d'échec face à autrui ? Que signifie s'affirmer ? Comment vivre ces attitudes avec une plus grande confiance en soi ?

Le livre *S'affirmer sans tout casser!* vous accompagne sur cette voie, en vous servant de guide, de source d'inspiration et d'encouragement. Pas en théorie, mais dans la pratique. Le point de départ de cette formation, c'est votre propre expérience. Vous confronterez votre ressenti aux témoignages d'autres personnes, vous vous appuyerez sur des points de repère concrets, vous apprendrez à comprendre ce qui se passe en vous, vous travaillerez sur des exercices simples. Cette formation pourra ainsi vous aider à vous affirmer de manière plus ajustée, authentique, constructive, efficace, ouverte, et dans le respect de l'autre.

CONTENU DE LA FORMATION

- 1^{ère} rencontre – S'affirmer
- 2^{ème} rencontre – Pourquoi est-il parfois si difficile de s'affirmer de manière ajustée ?
- 3^{ème} rencontre – Il existe un chemin pour progresser et bilan

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant(e) à observer, dans sa propre vie, le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidé est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant(e), le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation s'adresse à toute personne adulte. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.