



Trajectoires

-Cabinet de Psychologie-

Affirmation de soi

Groupes thérapeutiques

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ? Quels sont les objectifs ?

L'affirmation de soi est une compétence consistant à connaître ses propres droits et à les défendre, tout en respectant ceux des autres.

Elle se situe à un point intermédiaire entre la passivité, où l'on permet aux tiers de décider pour soi ou de passer au-dessus de ses droits, et l'agressivité, qui se présente lorsqu'on n'est pas capable d'être objectif et de respecter les droits ou les idées des autres.

L'objectif des ateliers est d'apprendre des compétences et des techniques pour développer et améliorer l'affirmation de soi, de partager et de s'entraîner à mettre en oeuvre ces compétences.

Chaque module est constitué d'un ou plusieurs ateliers. L'inscription peut se faire pour un ou plusieurs modules.

Module 1 : Faire une demande, exprimer ses besoins et défendre ses droits

Samedi 18 novembre de 9H30 à 12H30

Tarif : 120 euros

Module 2 : Savoir dire non, négocier et défendre ses intérêts

Samedi 13 janvier de 9H30 à 12H30

Tarif : 120 euros

Module 3 : Faire une demande de changement ou une critique constructive

Samedi 17 février de 9H30 à 12H30

Samedi 16 mars de 9H30 à 10H30

Tarif : 240 euros

Module 4 : Savoir répondre aux critiques et gérer les conflits

Samedi 30 mars de 9H30 à 12H30

Samedi 13 avril de 9H30 à 12H30

Tarif : 240 euros

Public indiqué :

Adultes, à partir de 18 ans

Nombre de participant : 6 participants par module

Inscription : Marie Guirriec - psychologue (contact : marieguirriec.psycho@gmail.com)

Programme 2023/2024

