

AFFIRMATION DE SOI



L'affirmation de soi c'est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins.

L'affirmation de soi est une attitude intérieure qui consiste à croire que nous avons des valeurs et facultés.

C'est le pouvoir d'agir face à ses besoins, à son environnement.

Les bienfaits d'un comportement affirmatif:

Lorsque nous exprimons nos besoins, nos attentes et nos opinions, comment nous sentons - nous?

- Plus sûr de nous-mêmes
- La confiance en nous augmente
- Aptes à maîtriser notre vie

Développement de son habilité à:

- Connaître ses valeurs et ses ressources
- Renforcer son assurance et garder une attitude positive et déterminé
- Assumer la responsabilité de ses actes et laisser les autres assumer la leur
- Coopérer et interagir efficacement
- Faire face aux situations difficiles
- Communiquer différemment

Objectifs:

- Évaluer ses capacités actuelles à s'affirmer: les points forts et les points à travailler
- Prendre sa place et s'affirmer face aux autres
- Exprimer ses besoins et attentes
- Oser être soi - même
- Savoir dire « non » ou « oui »
- Se défendre et faire face de manière efficace aux comportements difficiles
- Évolution personnelle et renforcement de la confiance en soi

L'affirmation de soi:

Par:

- Évaluation individuelle
- Jeux de rôle
- Langage corporel
- Exercices de communication
- Visualisations
- Exercices d'auto - coaching

Séminaire:

Week - end: 2 jours
9h00 - 17h00

Prix: CHF 300.—
Chômeurs: CHF 220.—

Lieu: région Neuchâtel
Dates: sur demande

Gitta Mallek

Entraîneur mental diplômé GMT Allemagne
Thérapeute

Rue du Chasselas 34B
2034 Peseux

Tél. 032 730 61 30

gitta.mallek@sunrise.ch

Séminaires:

- Savoir faire et savoir être / gestion du stress (1 jour)
- Affirmation de soi (2 jours)
- Savoir ETRE (3 jours)
- Courage, c'est ta vie (5 jours)

Gitta Mallek travaille et accompagne en thérapie individuelle et en groupe depuis plus de 10 ans.