

Lundi 9 avril
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Oser s'affirmer et dire "non"

Vivre en étant pleinement soi-même, c'est possible. Pour cela, nous devons trouver une façon d'être bien avec nous même, tout en nous positionnant face à l'autre. Oser dire non, c'est précisément cette démarche qui préserve nos relations et non l'inverse. Nous effacer face à l'autre engendre frustration, colère et lassitude pouvant entraîner des ruptures et une baisse de l'estime de soi.

Objectif

- Que ce soit en milieu professionnel ou personnel, découvrir les clés de l'affirmation de soi pour améliorer son bien-être et ses relations.

Programme

- Explorer les situations, les contextes dans lesquels on a tendance à s'effacer.
- Comprendre ce qui se passe quand on n'ose pas s'affirmer.
- Accueillir et sentir pleinement toutes les facettes de son vécu.
- Apprendre à s'affirmer en laissant à l'autre la possibilité de réagir.

ANIMATION

Danielle Huet, Consultante