

ATELIERS

AFFIRMATION DE SOI

SUMPPS

L'affirmation de soi permet :

- de communiquer de façon directe, honnête et appropriée en faisant respecter ses droits et en respectant ceux des autres.
- d'améliorer la confiance en soi et d'augmenter les chances d'obtenir ce que l'on désire.

En quoi cela consiste ?

À apprendre à faire des demandes, à dire non, à faire et recevoir des critiques, à exprimer ses émotions et à résoudre un conflit...

À qui cela est destiné ?

Si vous êtes timide et/ou avez des difficultés à exprimer vos besoins.

Si à l'inverse vous vous exprimez de façon détournée et/ou agressive.

Calendrier

Mardi 27 octobre 2020
Mardi 3 novembre 2020
Mardi 10 novembre 2020
Mardi 17 novembre 2020
Mardi 24 novembre 2020
Mardi 1^{er} décembre 2020
Mardi 8 décembre 2020
Mardi 15 décembre 2020

de 12h à 14h

Salle E201

Inscriptions et renseignements : alexandra.boutoux@unimes.fr

