

Travailler l'affirmation de soi, c'est comprendre son système relationnel et acquérir de nouvelles compétences communicationnelles pour vivre mieux ses relations avec les autres.

Grâce à l'utilisation de techniques et d'outils spécifiques, il s'agit d'apprendre à exprimer directement et sincèrement, ce que l'on ressent, ce que l'on pense, et ce que l'on veut vraiment.

Durant ces deux jours, le stage portera sur six domaines :

- ***Emettre un message positif***
- ***Recevoir un message positif***
- ***Faire une demande***
- ***Formuler un refus***
- ***Emettre un message négatif, une remarque, une critique***
- ***Recevoir un message négatif, voire une insulte***

Chacun pourra développer ses propres ressources afin de renforcer l'estime de soi, se sentir plus fort et plus confiant, et se faire mieux entendre, comprendre et respecter.