



Groupe d'affirmation de soi 2020

Cabinet PsyBordeaux

L’AFFIRMATION DE SOI, QU’EST-CE QUE C’EST ?

L’Affirmation de Soi est un ensemble de techniques comportementales, cognitives et émotionnelles qui a pour **but de créer, de maintenir des relations satisfaisantes pour soi et pour autrui.**

Lors de ce groupe d’affirmation de soi, nous abordons les situations problématiques habituelles, à savoir :

- Comment s’affirmer correctement sans inhibition et sans agressivité pour exprimer
 - o une demande / un refus / une émotion
 - o pour négocier
 - o pour exprimer et recevoir des compliments.

INFORMATIONS PRATIQUES

Quand ?

Les Lundis, de 18h30 à 20h

Où ?

1 Rue Pierre et Marie-Curie, 33520
Bruges – Tram C Les Aubiers

Tarif ?

50 euros par séance (250 euros à régler à l’issue de la 1ère séance – possibilité de régler en plusieurs fois)



Agenda: Thèmes et dates des séances

1. Séance du 2 Novembre : L'affirmation de soi : notions de base+ Formuler une demande
2. Séance du 9 Novembre : Formuler un refus
3. Séance du 16 Novembre : Engager une négociation
4. Séance du 23 Novembre : Faire et recevoir des compliments
5. Séance du 30 Novembre : Faire et recevoir des critiques