



Développement personnel et professionnel

Savoir s'affirmer

L'audace de déplaire

Objectif / Comportement visé	A la fin du séminaire, le (la) participant(e) connaîtra les principales techniques d'affirmation de soi, le mécanisme de l'auto-culpabilisation et les moyens d'y faire face.
Aperçu du contenu	<ul style="list-style-type: none">➤ L'attitude passive et l'attitude agressive➤ Les raisons d'un manque d'affirmation de soi➤ Les conséquences d'un manque d'affirmation de soi➤ La peur de déplaire➤ La confiance en soi et l'estime de soi➤ La formulation de demande➤ L'expression des refus : dire non simplement, mais fermement➤ L'expression des sentiments➤ Le rôle des pensées dans les situations difficiles➤ Le contrôle des pensées automatiques➤ La modification des pensées limitantes➤ L'entraînement à l'affirmation de soi➤ La culpabilité saine et la culpabilité malade➤ Les situations où les sentiments de culpabilité apparaissent➤ La question des choix➤ L'analyse des responsabilités➤ La manipulation et la culpabilisation➤ Les jeux de pouvoir➤ La limite des responsabilités de chacun
Formateur	Yves-Alexandre Thalmann
Pré-requis	Aucun. Ouvert à toutes et à tous

Lieu de cours : CPI, Rte des Grives 2, 1763 Granges-Paccot

No cours	Début	Fin	Jour	Heure	Durée	Prix
01-F01-3323-01-1	13.11.2010	27.11.2010	SA	08:30 – 11:45	12 périodes	240.-