



Affirmation de soi

Description	Par ce cours, vous développez les habiletés sociales, aidant à l'expression de ses opinions, pensées et sentiments en valorisant les droits et besoins de chacun. Elle permet de communiquer à notre environnement. L'affirmation de soi se développe au contact des autres. C'est une attitude qui s'apprend tout au long de la vie. Lorsqu'un individu s'affirme c'est qu'il croit en sa valeur et en ses idées.
Contenu	Différentes techniques sont utilisées vous permettant d'acquérir des outils utilisables concrètement dans l'affirmation de soi, dans des relations de respect de soi et de l'autre. Utilisation dans l'affirmation de soi lors des relations humaines. Vous vous initiez à : <ul style="list-style-type: none">• la philosophie de base de l'affirmation de soi• les caractéristiques du comportement affirmé• savoir dire non, savoir dire oui• comment prendre une critique, un compliment• apprendre à résoudre les conflits.
Groupe cible	Dès 18 ans
Objectifs	Augmenter vos capacités et compétences à affirmer vos pensées, désirs et avis dans des interactions socio-professionnelles et développer votre confiance en vous-même.
Méthodologie/Didactique	Alternant exercices pratiques et repères théoriques, l'enseignant favorise l'intégration des outils-concepts aussi bien sur le plan intellectuel que du vécu personnel. Pédagogie active et participative impliquant des mises en situation et jeux de rôles.
Date	sur demande / D_48427
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey Tel. +41 58 568 32 50
rue des Entrepôts 4
1800 Vevey ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

