

ATELIER OSER S'AFFIRMER



*Comment réussir à s'affirmer de façon juste, calme et posée ?
Cet atelier propose des clés pour mieux connaître son mode de fonctionnement,
prendre de la hauteur et gagner en assertivité.
Ni paillason, ni hérisson !*

Quels sont les objectifs de l'atelier ?

1. Mieux se connaître : repérer son schéma de fonctionnement relationnel privilégié
2. Prendre conscience des jeux psychologiques et éviter les pièges relationnels
3. Apprendre à s'affirmer de manière juste dans une relation gagnant-gagnant : oser demander et oser dire non dans sa vie personnelle et professionnelle
4. Comprendre le rôle des émotions et apprendre à les accueillir pour en faire une force
5. Gagner en confiance* et en assertivité

Je ne suis pas très à l'aise en groupe, cet atelier est-il fait pour moi ?

L'atelier se déroule dans un cadre de confidentialité, bienveillance, respect et liberté.
Il est collectif mais l'expérience est individuelle !

A qui s'adresse cet atelier ?

Aux particuliers, entreprises, associations, collectivités et groupements.

Quelle est la durée de l'atelier ?

2 formules : 3 heures ou une Journée* (Oser s'affirmer + Gagner en Confiance)

Tarif

Le tarif dépend de la structure organisatrice et de votre statut.

Renseignements & Inscription

Nathalie Delmont
Coach Professionnel
06 25 25 60 64
ndecoaching@gmail.com
nathaliedelmont.com