

## S'affirmer tout en respectant l'autre



*Nous communiquons tous les jours avec tout le monde. Or il n'est pas facile de bien s'affirmer. S'affirmer sans imposer, juger et dévaloriser l'autre pour laisser toute la place à une meilleure compréhension mutuelle dans le respect de nos différences, ça s'apprend !*

### Public cible :

Toute personne intéressée par le sujet.

### Objectifs :

- Situer la relation, apprendre quand s'affirmer.
- Découvrir les paroles qui peuvent blesser, casser la relation, être de vrais obstacles.
- Apprendre comment dire ses sentiments, ses besoins, ses valeurs.
- Oser faire des demandes et exprimer ses limites.

### Contenu :

- Apprendre l'attitude à adopter en fonction du vécu de chacun.
- Quels sont les obstacles à une affirmation de soi respectueuse des différences.
- Les différentes attitudes d'une affirmation de soi bienveillante.
- Développer sa qualité de présence à l'autre dans un climat de bienveillance essentiel à toute relation d'aide.

### Méthodologie :

- Ces différents aspects seront abordés au travers d'exposés théoriques, de mises en situations et d'exercices pratiques. Cette journée est un espace pour discuter des situations de vie professionnelles. Diverses approches sont utilisées tout au long de la journée.

### En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants