



Comment augmenter sa confiance en soi et devenir plus assertif ?

Conférence - Lundi 19 mai de 19h30 à 21h

Centre Culturel Altrimenti - 5 Av. Marie-Thérèse L-2132 Hollerich-Luxembourg

Atelier - Dimanche 15 juin de 10h à 17h30 avec 1h30 de pause

Amiperas - 26 rue Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animés par Pascale Schuman, conférencière et formatrice expérimentée dans le développement personnel, intervenante depuis 2009 en entreprise à tous les niveaux hiérarchiques.



L'assertivité est un comportement réfléchi qui consiste notamment à définir clairement notre position, la faire connaître et la défendre respectueusement tout en permettant des positions différentes de la part des autres.

C'est une compétence importante qui permet à une personne de gagner le respect des autres et de réduire ses propres appréhensions, ce qui lui donnera plus d'assurance dans ses interactions avec autrui.

Points abordés lors de la conférence:

- Introduction à l'assertivité
- Les bénéfices d'un comportement assertif
- Les obstacles courants à l'assertivité
- Les comportements non-assertifs
- Les mythes autour de l'assertivité

Objectifs de l'atelier:

- Analyser son propre comportement
- Augmenter l'estime de soi
- Découvrir les typologies DISC (grille de lecture des comportements humains)
- Développer son empathie
- Découvrir la communication non-violente (CNV) ou bienveillante
- Savoir exprimer son opinion de façon assertive
- Savoir gérer des critiques et attaques verbales

Participation conférence: paiement en conscience

Participation atelier: 95€/pers.

Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Être, 10 jours avant le stage
Envoyer un mail pour recevoir le code IBAN. Merci