

Affirmation de Soi et Sophrologie

Population concernée

Personnes souhaitant être plus à l'aise dans le contact avec autrui, dans la communication et le conflit.

Objectifs

Mieux connaître et/ou approfondir les thérapies comportementales et cognitives.

Développer les concepts d’Affirmation de Soi, Confiance en Soi et Estime de Soi.

Découvrir des techniques pour améliorer la confiance en soi et l'estime de soi.

Acquérir de meilleures compétences sociales et de communication.

Les thèmes abordés :

- la communication
- la conversation (engager et maintenir)
- les demandes et les refus
- faire des critiques constructives
- recevoir des critiques.

Travailler sur la respiration, la détente corporelle et le lâcher prise par le biais de la Sophrologie.

Moyens

Jeux de rôle

Sophrologie

Déroulement

8 séances hebdomadaires de 3 heures dont une séance de Sophrologie.

Animateur

Psychologue