

# Affirmation de soi

Ni hérisson, ni paillason

**Horaire:** de 9 h à 17 h

**Lieu:** CRPM – Lausanne

**Fr. 1'200.- + TVA**

**2**  
jours

**Exprimer fermement** et tranquillement **votre point de vue**, en défendant vos droits tout en respectant ceux des autres. Pouvoir dire «oui» et surtout «non» sans susciter l'hostilité de votre entourage ou en étant capable de l'assumer. **Savoir vous défendre** quand vous êtes confronté à des personnes agressives ou manipulatrices. N'est-ce pas un rêve un peu fou? Vous n'y arrivez pas aussi bien que vous le souhaitez... Savez-vous que cette attitude profondément satisfaisante peut s'apprendre? Venez vous en convaincre!

## Destinataires

Cadres ou collaborateurs appelés à gérer des situations de dialogue et de communication où il est important de savoir s'affirmer clairement et complètement sans heurter autrui.

## Méthodes

Pédagogie active et participative. Travaux individuels et en groupe.

## Animateur

Charles Brulhart

## Programme

- Diagnostiquez vos propres capacités d'affirmation.
- Prenez votre place, affirmez-vous et défendez votre position sans écraser les autres.
- Sachez exprimer un besoin ou une insatisfaction et faites-vous entendre. L'art de la critique constructive.
- Dites «non» et posez des limites claires face à des demandes excessives.
- Défendez-vous face aux agressions et manipulations. Trente techniques d'autodéfense psychologique.
- Gérez vos émotions dans les situations difficiles.
- Renforcez votre confiance en vous. L'art de transformer vos peurs en alliées.

## OBJECTIFS

- Apprendre à vous affirmer, prendre votre place, prendre position, poser des limites claires et dire «non».
- Savoir vous défendre efficacement et gérer des comportements difficiles (agressions et manipulations).
- Développer votre confiance en vous et renforcer votre impact.