

ATELIERS

AFFIRMATION DE SOI

SUMPPS



L'affirmation de soi permet :

- de communiquer de façon directe, honnête et appropriée en faisant respecter ses droits et en respectant ceux des autres.
- d'améliorer la confiance en soi et d'augmenter les chances d'obtenir ce que l'on désire.

En quoi cela consiste ?

À apprendre à faire des demandes, à dire non, à faire et recevoir des critiques, à exprimer ses émotions et à résoudre un conflit...

À qui cela est destiné ?

Si vous êtes timide et/ou avez des difficultés à exprimer vos besoins.

Si à l'inverse vous vous exprimez de façon détournée et/ou agressive.

Ateliers tous les mardis

Dates : 4 mai, 11 mai, 18 mai, 25 mai, 1^{er} juin, 8 juin, 15 juin, 22 juin et 29 juin 2021

de 12h15 à 14h

Salle D017 · site vauban

Ouvert à tous
les étudiants

Inscriptions et renseignements : alexandra.boutoux@unimes.fr

