



Valérie Lambrechts
Psychologue
www.wellbeing.lu

AFFIRMATION DE SOI-ASSERTIVITÉ

ATELIER

Samedi
18 juin 2016
de 9h à 17h

AMIPERAS
26 rue Dernier Sol
L-2543
Luxembourg
Bonnevoie

Prix: 85.-€

L'affirmation de soi, c'est l'accueil de soi.
L'accueil de soi, c'est l'accueil de celui que l'on est.
L'affirmation de soi c'est donc aussi
un respect de soi où il y a aussi respect d'autrui.

Être assertif est une aptitude qui renvoie au comportement social de l'individu et à sa manière de communiquer. Souvent injustement confondu avec l'agression, les individus assertifs ont l'intention de n'être ni passifs, ni agressifs dans leurs relations avec les autres personnes.

Bien que chacun agisse de façon passive ou agressive de temps en temps, ces réactions résultent, dans la plupart des cas, d'un manque de confiance en soi et constituent donc des expressions inconvenantes dont les gens n'ont pas vraiment besoin.

Le défaut d'assertivité peut être vu comme une utilisation inadéquate de nos capacités de communication, tandis que le fait d'être assertif doit être considéré comme un comportement équilibré, car il consiste à être ni passif, ni agressif.

Quelle définition peut-on donner à l'assertivité ?
Comment ce comportement se distingue-t-il des autres ?
Comment être assertif ? Quels en sont les avantages ?
Ce sont autant de question auxquelles nous allons répondre dans notre workshop.

Les sujets traités dans l'atelier n'engagent que le conférencier