



Comment augmenter sa confiance en soi et devenir plus assertif ?

Atelier - **Dimanche 14 juin 2026** de 10h à 17h30 - 1h30 de pause
Amiperas - 26 rue Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animé 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:

- 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 atelier: 95€/pers. Acompte de 50€ à verser sur le compte de Cultiver l'Étre asbl (RCS F1847) - IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000 - BIC: CCPLLULL
idéalement 5 jours avant l'atelier avec confirmation par mail. Merci.
Tarif solidaire, trouvons la solution idéale ensemble!