

Institut Français de Psychosynthèse

61 rue de la Verrerie - 75004 PARIS

Tél. : 01 42 78 24 45 [Courriel : ifp@psychosynthese.fr](mailto:ifp@psychosynthese.fr)

Samedi 8 avril 2017 de 9h30-12h30 et 14h-17h

"Assertivité et confiance en soi"

Atelier animé par Sylvie Merle

Prérequis : aucun prérequis

Public concerné : toute personne ayant des difficultés à exprimer ses idées et ses opinions, soit par trop de passivité ou trop d'agressivité et souhaitant communiquer en toute sérénité.

Durée : 1 journée

Objectif : Être capable de s'exprimer sans passivité et sans agressivité, s'affirmer sans dommages

Tarif : 95 Euros

Horaires : 9 h 30 – 12 h 30 / 14 h – 17 h

Lieu : Institut Français de Psychosynthèse, 61 rue de la Verrerie Paris 4^{ème}

Programme :

FAIRE LE POINT SUR SON STYLE RELATIONNEL

- Identifier son style relationnel - Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation - Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements - Renforcer son affirmation de soi

REAGIR AUX COMPORTEMENTS PASSIFS, AGRESSIFS ET MANIPULATEURS

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées - Faire face à l'agressivité - Repérer et désamorcer les manipulations

SAVOIR FORMULER UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE

- La méthode DESC - S'entraîner à formuler de façon positive

FAIRE FACE AUX CRITIQUES

- Voir la critique comme une information - Répondre sereinement aux critiques justifiées - Gérer les reproches agressifs - Reformuler

S'AFFIRMER TRANQUILLEMENT DANS UNE RELATION

- Oser demander - Savoir dire non - Développer son sens de la répartie

DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi

(Bulletin d'inscription page suivante)

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner accompagné d'un chèque d'arrhes de 15 € établi à l'ordre de : « IFP »
à l'Institut Français de Psychosynthèse - 61 rue de la Verrerie - 75004 Paris
(Métro Hôtel de Ville)



Depuis 1970

Madame Mademoiselle Monsieur

Nom : Prénom :

Profession* : Age * :

Adresse.....

.....

Téléphone : Portable :

Courriel :@.....

Je m'inscris à l'atelier du samedi 4 avril 2017 "Assertivité" et confiance en soi" animé par Sylvie Merle et je joins un chèque d'arrhes de 15 Euros à l'ordre de l'I.F.P.

15% d'abattement sera effectué sur les tarifs des atelier et des cours pour les étudiants, les demandeurs d'emploi et les retraités sur présentation des cartes et autres justificatifs.

L'adhésion annuelle de 35 € permet des réductions

**Coût : Non adhérents 95 Euros
Avec réduction : 80 Euros**

*** *Facultatif***