



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 14)



Début le mardi 15 octobre 2019



DURÉE : 02:30

Prix : **23.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Atelier ouvert à toute personne souhaitant progresser, rebondir, se découvrir tout en découvrant les autres participants. Chacun viendra respectueux de soi et des autres au sein du groupe. Il n'y a aucune notion de compétition.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU878

## DESCRIPTION

Il s'agit d'un atelier interactif, pratico-pratique à l'esprit ludique au cours duquel quelques outils et astuces seront partagés. L'implication des participants et le partage d'expérience constituent le fil conducteur de la démarche proposée.

Dans quelles circonstances n'osons-nous pas dire non ?

Pourquoi n'y arrivons-nous pas ?

Comment dire non tout en se faisant respecter ?

Apprenons à ne pas culpabiliser et à refuser tout en gagnant en authenticité.



## OBJECTIFS

Cet atelier est l'occasion pour chacun de :

- exprimer son opinion, ses envies, ses besoins... de manière claire ; s'affirmer avec assurance tout en préservant de saines relations.
- repérer et maîtriser ses émotions et ses craintes, surmonter ses peurs
- renforcer la confiance en soi, gagner en authenticité, mieux s'accepter et s'imposer
- mesurer ses capacités individuelles, faire des choix pour soi
- tisser des liens, s'étonner, se remettre en question,...

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	15-10-2019	18:30	02:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER