

OSER POSER SES LIMITES ET S’AFFIRMER



PUBLIC	PRE-REQUIS
--------	------------

L'atelier s'adresse à toute personne désirant :

Aucun pré-requis.

- Établir des relations saines
- Maintenir son bien-être personnel

OBJECTIFS

A l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- Identifier vos limites
- Être conscient de vos droits à poser des limites
- Renforcer votre estime de soi
- Communiquer de manière claire

DUREE / ORGANISATION	TARIF
----------------------	-------

1h30 en présentiel ou distanciel

60 € HT soit 72 € TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D’EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnement, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l'alternance d'apports théoriques et de simulations, jeux de rôles, exercices et vidéos favorisent la prise de conscience, l'action et le retour de l'animateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support sera partagé puis mis à disposition ainsi que des ressources pour aller plus loin. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

PROGRAMME

- Évaluer ses valeurs, ses besoins et ses buts
- Être conscient de ses droits à poser des limites, dire 'non'
- Réflexion attentive sur différents aspects de sa vie, de ses émotions et de ses interactions
- L'estime de soi, la bienveillance envers soi-même et envers les autres
- La communication directe, claire, positive et non-verbale
- Exercice pratique

POINTS FORTS

- Un atelier à 10 personnes pour plus d'interactivité
- Des ressources et un animateur restant à disposition