

## Formalités

Le stage se déroulera sur **8 séances hebdomadaires de 2 heures** (*1 séance par semaine*)

Il se tiendra au sein de mon cabinet situé au  
**76 rue des Grands Champs.**

Le samedi matin de 11h à 14h (*horaires modifiables selon disponibilités*)

\*\*\*\*\*

**Le prix total** du séminaire, comprenant les 8 séances hebdomadaires de 2 heures + le bilan psychologique, est de **450 euros TTC.**

La réservation s'effectuera suite à un premier entretien et sous réserve de remise d'un premier chèque ou versement en espèces de 150 euros.

\*\*\*\*\*

Pour toute inscription vous devez contacter  
**Mme BAY SMADJA** au 07.81.20.68.64

# AFFIRMEZ

-

# VOUS

!

M m e B A Y S M A D J A  
7 6 r u e d e s G r a n d s C h a m p s  
7 5 0 2 0

## Présentation

La thérapie d'affirmation de soi est une thérapie qui propose de développer un ensemble de compétences sociales pour permettre à chacun d'agir au mieux dans son intérêt, d'exprimer avec aisance et sincérité ses sentiments et d'entretenir ou développer des relations saines avec autrui.

D'un point de vue pratique, la thérapie a pour objectif de vous permettre de changer votre manière d'interagir avec autrui et ce, de manière graduelle à travers des jeux de rôles qui mettent en pratique des situations problématiques rencontrées par vous-mêmes ou des thématiques précises (refus, demande, critique, souhait, etc.) dans le but de s'approcher du comportement souhaité. Le comportement souhaité est un comportement affirmé, c'est à dire un mode comportemental de communication qui se définit par l'expression efficace, sincère et directe de ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent, tout en respectant ce que pensent, veulent et ressentent les autres, et sans redouter la confrontation.

Parallèlement, l'acquisition de techniques d'affirmation de soi et de communication permet de développer une meilleure estime de soi et un plus grand sentiment d'efficacité personnelle. Cela se fait en partie grâce à l'apprentissage du dévoilement de soi et de la communication authentique. Le sentiment d'efficacité personnelle concerne les capacités personnelles, subjectivement perçues, qu'on pense pouvoir mobiliser pour programmer et réaliser des actions spécifiques en vue d'atteindre un certain résultat. L'estime de soi concerne le ressenti de sentiments positifs et valorisants envers soi-même, ainsi qu'en ses capacités et ses compétences. Ainsi, un individu qui s'estime se sentira apte à faire face au stress suscité par les événements de la vie.

## PROGRAMME DU STAGE

**Entretien préalable:** établissement de vos difficultés actuelles, remise du bilan psychologique.

- **1ere séance :** Présentation Générale  
Qu'est ce que l'affirmation de soi (A.S).  
Présentation du déroulement des séances  
Règles du stage  
Retour individuel des bilans psychologique.
- **2ème séance**  
Présentation et Apprentissage des techniques d'A.S
- **3ème séance**  
Les situations problématiques personnelles
- **4ème séance**  
Exprimer une demande, un avis, un refus etc.
- **5ème séance**  
Les situations de compliments.
- **6ème séance :**  
Les situations de critiques.
- **7ème séance :**  
Les situations de conversations (engager, relancer, conclure)
- **8ème séance :** bilan du stage