



Communication et affirmation de soi

LES OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à communiquer de façon efficace, dans le respect de soi et des autres
- ▶ Améliorer ses relations sociale et son rapport à soi-même en apprenant à : exprimer ses émotions, exprimer un message positif aussi bien que négatif, faire et répondre à des demandes, dire non, faire et recevoir des critiques
- ▶ Développer un esprit de bienveillance et d'empathie envers soi et envers les autres au travers du travail en groupe et du partage d'expérience

 **Débora Duarte Rodrigues** | psychologue

 **Eugénie Terrapon** | psychologue

 Établissement de Fribourg
Route du Mont Carmel 3 | CH-1762 Givisiez

 3-10 participants

 14 séances

 Les mardis | 16h30 – 18h00