



Affirmation de soi pour enfants (9-11 ans)

LES OBJECTIFS

- ▶ Acquérir un comportement affiné
- ▶ Apprendre à exprimer ses besoins, son mécontentement, oser dire « non », se protéger face aux agressions et se mettre en valeur
- ▶ Développer des capacités d'adaptation efficaces, des stratégies de gestion du stress et des techniques d'affirmation de soi
- ▶ Favoriser le développement des capacités de communication et renforcer l'estime de soi

 **Mariann Csoma** | psychologue

 Centre de Lausanne
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

 6 participants

 12 séances

 Les mardis | 17h – 18h (sauf pendant les vacances scolaires)