




## Affirmation de soi

### LES OBJECTIFS

- ▶ Améliorer la communication interpersonnelle
- ▶ Comprendre ses besoins, ses émotions et apprendre à les exprimer de manière affirmée
- ▶ Connaître ses principaux droits
- ▶ Savoir repérer les différentes attitudes dans sa relation aux autres
- ▶ Apprendre à faire une demande et répondre à une demande
- ▶ Pouvoir exprimer une critique de manière constructive

 **Valérie Badel** | psychologue

 **Tania Matos** | psychologue

 Établissement d'Yverdon  
En Chamard 55A | CH-1442 Montagny-près-Yverdon

 6 – 10 participants

 10 séances

 Les vendredis | 10h00 – 11h30