

GROUPE

Gestion positive des
conflits et affirmation
de soi

LES OBJECTIFS

- ▶ La théorie et la pratique proposées visent à améliorer la connaissance et l'affirmation de soi
- ▶ Le modèle utilisé est celui de la communication non-violente ou empathique.
- ▶ Le groupe permet d'apprendre à exprimer clairement ce qui nous dérange
- ▶ à reconnaître nos émotions et besoins
- ▶ à formuler des demandes claires et à négocier
- ▶ ainsi qu'à formuler un refus

INFORMATIONS

Ce groupe s'adresse aux personnes ayant la tendance à "s'effacer pour ne pas froisser l'autre" et/ou qui attendent trop longtemps avant de s'exprimer puis "explosent".

Les outils cognitifs, émotionnels et communicationnels qui seront travaillé dans le groupe permettront aux participants de mieux répondre aux situations interpersonnelles difficiles, voir frustrantes. Qu'il s'agisse de formuler des critiques, d'y réagir ou d'éclaircir des malentendus, chacun pourra apprendre à faire face aux situations délicates de la manière la plus constructive possible.



Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne



8 participants **Groupe fermé**



1h45 **14 séances**



Les mardis de 12:15 à 14:00



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Beatrice Dr phil. Cadalbert

Psychologue spécialisée en
psychothérapie FSP

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.