

# Ateliers Pratiques Psy proposés par Carine BABET & Carine CARDINAL

Pour en savoir plus,  
**CONTACTEZ NOUS AU**  
06 17 97 85 49  
06 14 10 01 15

Developper ses competences pour  
etre mieux avec soi et les autres

L'affirmation de soi permet d'apprendre à  
exprimer et défendre ses besoins sans  
agressivité face à l'autre. En développant  
notre affirmation on améliore notre  
Confiance en soi et notre Estime de soi.

## ATELIERS EVOLUTIFS ET PRATIQUES

Apprendre à :

- demander,
- refuser,
- complimenter,
- critiquer,
- répondre aux critiques,
- engager et maintenir une conversation

## ATELIER PRATIQUE PSY: INITIATION AFFIRMATION DE SOI

## THERAPIE DE GROUPE

- public cible: personne engagée dans une thérapie en cours ou finalisée
- En cas d'épuisement, d'emprise, de burn-out, en difficulté pour mettre des limites, ...
- de 6 à 12 personnes maximum,
- les mêmes personnes du début à la fin (groupe fermé)
- encadré par 2 thérapeutes

## PLANNING ET TARIF

7 ATELIERS EN PRESENTIEL REPARTIS SUR  
7 MOIS A RAISON D'1 ATELIER PAR MOIS  
75 € PAR ATELIER de 3H

« LORSQUE VOUS DITES OUI AUX AUTRES, ASSUREZ-VOUS QUE VOUS NE VOUS DITES PAS NON A VOUS-MEME » (Paolo Coelho)