

Informations pratiques

- * **Durée**
10 séances de 1h30 (+ 1 entretien individuel préalable)
- * **Fréquence**
Tous les 15 jours
- * **Quand**
Les lundis de 19h à 20h30
- * **Coût**
600€ (paiement en 3 fois possible)
- * **Lieu**
Cabinet Yukab : 15 rue de Béthisy
93130 Noisy-le-Sec
- * **Dates**
Nous contacter



**Venez découvrir
l'art de vous
affirmer et
embarquez dans
un voyage de
transformation
positive !**

Contact

07 44 91 91 53
atelieraffirmation@gmail.com

**Atelier
d'Affirmation de Soi**

*Osez Prendre Votre
Place avec
Confiance !*



Qui sommes nous ?



Camille FRAISSE
Psychologue clinicienne &
psychothérapeute TCC



Nindulan NAVANEETHAN
Psychologue spécialisé en
neuropsychologie
& psychothérapeute TCC



Shéhane OUINAS
Psychologue clinicienne &
thérapeute TCC

Nous sommes trois psychologues passionnés, spécialisés en Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), et nous vous proposons un atelier collectif conçu pour booster votre affirmation de soi. Dans un cadre bienveillant et structuré, vous apprendrez à améliorer vos interactions, renforcer votre confiance en vous et gérer vos émotions avec sérénité.

**S'affirmer Sans
Trembler : L'Atelier
Qui Donne du Style à
Votre Assertivité !**



**Qu'est-ce que
l'affirmation
de soi ?**

S'affirmer, c'est savoir exprimer ses pensées, ses émotions et ses besoins de manière directe, honnête, et respectueuse. C'est l'art de trouver l'équilibre entre le respect de soi et celui des autres. En pratique, cela signifie :

- Partager ce que l'on pense et ressent tout en respectant les autres.
- Défendre ses droits calmement, sans empiéter sur ceux des autres.

**Les bienfaits
de
l'affirmation
de soi**



- Amélioration de la communication : des échanges plus sincères et constructifs, pour éviter malentendus et conflits.
- Renforcement de l'estime de soi : apprendre à affirmer ses besoins tout en respectant les autres, renforce l'image positive de soi et l'alignement avec ses valeurs.
- Gestion des émotions : l'affirmation de soi permet d'identifier, exprimer et gérer ses émotions sans se laisser déborder.
- Résolution de problèmes : une communication équilibrée qui facilite la gestion des difficultés relationnelles et personnelles.
- Se défaire de certaines attitudes manipulateurs.

**Pourquoi un
atelier en
groupe ?**



Le travail en groupe offre un environnement sécurisé pour expérimenter l'affirmation de soi. Avec le soutien de psychologues expérimentés, vous participerez à des exercices pratiques, des mises en situation et des échanges constructifs, pour apprendre à :

- Parler de vous de manière authentique.
- Dire "non" sans culpabiliser.
- Formuler des demandes claires et respectueuses.
- Exprimer des critiques de manière constructive et bienveillante.
- Gérer les critiques avec calme, sans se soumettre ni contre-attaquer.
- Poser des limites et accepter des compliments.
- Trouver des compromis équilibrés et respectueux.

Les exercices sont basés sur des techniques TCC éprouvées, reconnues pour leur efficacité dans le développement de l'affirmation de soi.



Pour qui ?

Cet atelier est conçu pour toute personne souhaitant surmonter :

- L'anxiété sociale : peur du jugement, difficulté à prendre la parole en public, appréhension dans les interactions sociales.
- Un manque de confiance en soi : sentiment d'infériorité, de ne pas être à la hauteur ou de ne pas avoir de valeur.
- Des tensions relationnelles : conflits familiaux, professionnels ou au sein du couple.
- Des difficultés à gérer la colère ou l'impulsivité : réactions excessives ou difficultés à réguler les émotions.