

MODULE

Identifier | Comprendre | Accepter | Surmonter
(cliquez ici pour en savoir plus)

Profil social

S'affirmer n'est **ni** imposer son point de vue, **ni** avoir le dernier mot, **ni** ne jamais être déstabilisé(e).

S'affirmer, c'est pouvoir **exprimer** ce que l'on pense et ressent, tout en **prenant en compte** ce qu'autrui peut penser et ressentir.

C'est considérer et s'ajuster face à des besoins **différents**.

Pourtant, selon les situations, nous pouvons avoir tendance à nous effacer, à éviter les désaccords, à accepter ce que nous ne pourrions tolérer... ou au contraire à nous montrer trop directif(ve) lorsque la tension augmente.

Ce module vous propose de mieux **comprendre** votre manière de prendre votre place dans les relations, d'identifier vos réflexes de communication afin de développer un comportement relationnel **affirmé**.

Au fil des 5 séances, nous explorerons **progressivement** les situations où vous éprouvez des difficultés à vous affirmer :

- expression des besoins
- oser dire non,
- réception des critiques
- et réception des compliments

Vous pourrez chercher un équilibre entre le respect de vos besoins et le respect de ceux d'autrui.

Avec **liberté**, **clarté** et **assertivité**.

FORMAT

Une carte personnelle de fonctionnement

S'affirmer n'est pas choisir entre s'effacer et s'imposer. C'est apprendre à trouver une troisième voie/voix : prendre sa place tout en laissant à l'autre la sienne.

5 séances individuelles

Questionnaires et **auto-observation**

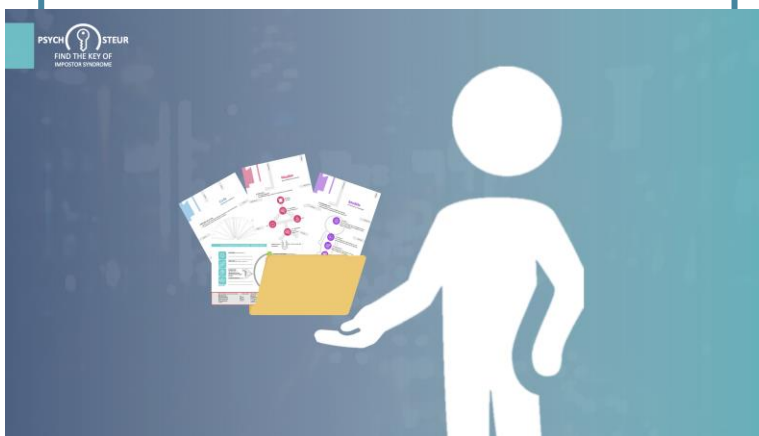
Fiches **récapitulatives** personnalisées

Travail **progressif** entre les séances

Pour :

- clarifier sa communication
- repérer et lever les freins
- se (re)connaître
- prendre sa place
- gagner en liberté dans vos interactions

Tarif : 75€ par séance



A PROPOS DE MOI



Kevin Chassangre est psychologue clinicien, praticien en thérapie comportementale et cognitive (TCC), Docteur en psychopathologie, spécialisé sur la thématique du syndrome de l'imposteur.

Au travers de son expérience clinique, d'accompagnement, de formation, de recherche, de conférencier, d'auteur et d'enseignement, il a à cœur de transmettre ses connaissances tant théoriques que pratiques pour aider à gagner en sentiment de légitimité.

PRÉVENIR

DÉCOUVRIR

CONSOLIDER

CONTACTS

COMPLÉTER



kevin.chassangre@gmail.com



06.48.12.74.55