

# « OSER VIVRE »

(Association loi 1901)

## « OSER S’AFFIRMER

## SAVOIR S’ESTIMER ».

**Quatre ateliers pratiques ludiques  
et tout en convivialité**

S’affirmer c’est savoir, sans émotion excessive, demander ou refuser, savoir engager la conversation, verbaliser ses idées et ses sentiments lorsque c’est nécessaire, tout en gardant une bonne relation avec l’autre. Cela s’apprend et s’apprend même très bien.

La pratique de l’affirmation de soi est utile pour tout le monde car les difficultés dans ce domaine peuvent toucher tous les secteurs de la vie relationnelle.

### Atelier n° 1 : « La communication c’est quoi ? »

1. Les difficultés relationnelles : l’anxiété sociale
2. La communication efficace :
  - Comment fonctionne la communication
  - Les composants de la communication : le verbal et le non verbal
  - Les différents types de comportement relationnel
  - Application pratique
- 3 Tâche à faire entre les sessions

**26 septembre 2009**

### Atelier n° 2 : « Demandes et refus »

- 1 La conversation
  - Entrer en contact
  - Les modalités d’écoute : écoute active et écoute passive
- 2 La reformulation
- 3 Savoir demander et oser refuser
  - Le disque rayé
  - L’affirmation de soi progressive

**17 octobre 2009**

### **Atelier n° 3 : « Donner et recevoir »**

1. La critique :
  - Savoir faire une critique
  - Savoir répondre à une critique
2. Le compliment
  - Savoir exprimer un compliment
  - Savoir recevoir un compliment

**14 novembre 2009**

### **Atelier n° 4 : « Arrondir les angles »**

Savoir gérer les conflits interpersonnels

1. Les sources de conflit
2. La peur
3. La dispute
4. La négociation : savoir trouver une solution alternative ou un compromis

**12 décembre 2009**

**Ateliers de suivi :** A la suite de ces 4 ateliers, 3 ateliers de 2 h 30 de bilan de vos progrès auront lieu en 2010, le 27 février, le 24 avril et le 26 juin

### **Renseignements pratiques :**

**Lieu :** 37 rue Saint Nicolas 49100 ANGERS

**Horaires :** de 14h30 à 18h

**Nombre de participants :** minimum 8  
maximum 14

**Frais de participation :** 75€ l'atelier  
et 45€ l'atelier de suivi.

# « OSER VIVRE »

(Association loi 1901)

## « OSER S’AFFIRMER

## SAVOIR S’ESTIMER ».

**Quatre ateliers pratiques ludiques  
et tout en convivialité**

Centre de Mieux-être « OSER VIVRE » 37 rue Saint Nicolas 49100  
ANGERS Tél. : 02 41 24 00 20 Site : [www.oservivre-angers.fr](http://www.oservivre-angers.fr)