

Inscription :

A nous renvoyer par e-mail avec les informations suivantes :

- ✓ Nom
- ✓ Prénom
- ✓ Numéro de Gsm
- ✓ Adresse mail
- ✓ Titre de la/les formations et/ou ateliers :

Je m'inscris à :

.....
.....
.....

- ✓ Je verse le montant de euros
au numéro de compte BE90 0012 8221 7132

Un acompte de 50 euros pour les formations et de 20 euros pour les ateliers vaudra pour inscription. Le solde est à verser au plus tard 15 jours avant le début de la formation ou de l'atelier.

Les tarifs comprennent la formation ou l'atelier, les documents distribués et les boissons fraîches.

Le nombre de participants se limite à 10 personnes.

Si la formation ou l'atelier devait être annulé(e) pour une raison indépendante de notre volonté, les personnes inscrites seraient automatiquement prévenues et remboursées.

COMMUNICATION COACHING PROFESSIONNEL COACHING EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Formations sur l'ASSERTIVITE

Ateliers de Pratique de l'ANALYSE TRANSACTIONNELLE AU QUOTIDIEN

Florence Lheureux

Formations & Coaching

0478/26 69 08 – florencelheureux2@gmail.com
<https://www.centre-therapeutique-luttre.be>

CYCLE DE FORMATIONS SUR L'ASSERTIVITE

Public Toute personne désireuse de renforcer son assertivité

Thématiques

- ❑ 30/09 L'assertivité ou comment s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre
- ❑ 14/10 La manipulation : comment se protéger ?
- ❑ 25/11 Sortir de la passivité ou comment devenir acteur/actrice de mes décisions

Méthode Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques.

Horaires 9h30 – 16h30 : Boissons fraîches offertes - prévoir son repas de midi et ses collations

Lieu Centre Thérapeutique de Luttre : Rue d'Obaix 18 - 6238 Luttre

Coût La journée Particulier 120 € - Indépendant / PME 150 €
Cycle des 3 journées Particulier 335 € - Indépendant / PME 425 €

• **L'ASSERTIVITE ou comment s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre**

- ✓ Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- ✓ Prendre conscience de vos propres comportements et de celui des autres, en situation de communication
- ✓ Accroître votre assertivité selon votre mode de fonctionnement
- ✓ Pouvoir formuler des critiques de manière assertive

• **La MANIPULATION : comment se protéger ?**

- ✓ Faire la distinction entre « être » et « faire »
- ✓ Pouvoir repérer les comportements liés à la manipulation
- ✓ Manipulateur / manipulé : un jeu qui se joue à 2
- ✓ Apprendre les stratégies de contre-manipulation

• **Sortir de la PASSIVITE ou comment devenir acteur/actrice de mes décisions**

- ✓ Identifier les types de comportements passifs
- ✓ Repérer les freins qui vous amènent à rester passif
De la passivité vers plus d'assertivité

ATELIERS DE PRATIQUE DE L'A.T. AU QUOTIDIEN

Public Toute personne désireuse de pouvoir utiliser les outils de l'Analyse Transactionnelle dans son quotidien

Prérequis Avoir des notions en Analyse Transactionnelle (cours 101 ou autre)

Thématiques

- ❑ 07/10 Le Triangle Dramatique
- ❑ 18/11 Les Etats du Moi
- ❑ 02/12 Les Signes de Reconnaissance

Méthode Brefs rappels théoriques et exercices pratiques sur des situations de votre quotidien. Participation collective.

Horaires 13h30 – 16h30 : Boissons fraîches offertes

Lieu Centre Thérapeutique de Luttre : Rue d'Obaix 18 - 6238 Luttre

Coût 1 atelier Particulier 55 € - Indépendant / PME 75 €
Cycle des 3 ateliers Particulier 140 € - Indépendant / PME 210 €

• **Le Triangle Dramatique**

- ✓ Triangle dramatique et triangle gagnant : rappel théorique
- ✓ Identifier votre rôle préférentiel
- ✓ Analyse de situations de votre vie familiale, parentale, ... sous l'angle des 2 triangles

• **Les Etats du Moi**

- ✓ Découpage interne des Etats du Moi : rappel théorique
- ✓ Identifier les Etats du Moi qui vous empêchent de prendre les bonnes décisions
- ✓ Exercices pour utiliser le bon Etat du moi selon les situations que vous vivez

• **Les Signes de Reconnaissance**

- ✓ Distinguer les types de signes de reconnaissance : rappel théorique
- ✓ Exercices pour bien utiliser les signes de reconnaissance selon les situations que vous vivez