

«L'affirmation de soi est la capacité de dire ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on éprouve, sans anxiété excessive et en tenant compte de ce que l'interlocuteur pense, veut ou ressent. » dixit Christophe André.

Bonjour à toutes,

Nous avons de la chance : il fait froid et le soleil est là ...Oui

Et aussi nous avons la chance de vivre dans un pays où nous pouvons travailler sur notre intérieur et développer nos ressources...Oui faire du développement personnel, de la thérapie, s'occuper de notre mieux-être

Alors moi c'est ma passion...

Voici le prochain stage que j'ai créé sur l'affirmation de soi et la communication bienveillante toujours avec l'improvisation et la gestalt

Pour nous sentir exister, respecter nous avons tous besoin de nous affirmer et aussi de communiquer avec bienveillance.

Rares sont celles et ceux qui ont reçu ce cadeau dans leur éducation et pourtant nous passons notre vie entière – jalonnée de rencontres et de situations relationnelles – à avancer plus ou moins maladroitement et à envier ceux qui réussissent à s'affirmer.

Pourquoi ? Parce que cela te redonne ton plus grand pouvoir : LA CONFIANCE EN TOI.

Aujourd'hui, tu as la capacité d'apprendre à mieux t'affirmer et communiquer pour être en accord avec toi-même dans tes relations professionnelles et personnelles.

Je joue en conscience, spécialiste du développement de vos potentiels par l'improvisation théâtrale a créé un stage pour répondre à ton désir de mieux être.

Ce stage a pour but de te faire évoluer dans ta façon de t'affirmer et donc de communiquer tes besoins et ressentis.

Qu'est-ce que ce stage t'apportera ?

- * De définir clairement comment et pourquoi est-ce nécessaire de s'affirmer et de communiquer
- * De prendre conscience de votre façon de vous positionner dans la relation
- * D'expérimenter l'affirmation dans diverses mises en situation (poser ses limites, accepter, refuser, demander, critiquer, oser sortir de ses habitudes, dire ce qui me convient ou pas sans avoir peur de blesser, me sentir responsable de mes paroles...)
- * De comprendre les différents aspects de la communication non-verbale et verbale et de voir comment l'un et l'autre interagissent
- * * De mieux te connaître (tes audaces et tes limites)
- * D'innover avec des outils relationnels

Et aussi :

- De participer à une aventure collective bienveillante avec un groupe de participants et moi-même
- De t'amuser grâce à l'improvisation, aux divers jeux de rôle
- D'exprimer tes expériences, d'avoir des prises de conscience et de faire des choix qui respectent ce qui tu es
- De repartir motivé (e) avec des défis te donnant l'opportunité de t'affirmer dans ton quotidien
- De t'occuper de toi dans une ambiance de jeu, d'échanges, de légèreté et de profondeur.

Nombreux sont celles et ceux qui nous ont fait confiance et dont tu peux lire les témoignages authentiques mon site : www.jejoueenconscience.com

Le stage se déroule le 2-3 Décembre 2017 dans un cadre confortable : une belle salle équipée d'un vestiaire, wc et chauffage.

Samedi de 13h30 à 19h et Dimanche de 9h30 à 18h30

Tarifs : 80€ la journée /deux journées de stage 150€

Il est possible d'assister à une seule journée.

Tu peux participer à ce stage même si débute dans l'improvisation .

Je reste à votre écoute au 06.89.22.11.87

Dans la joie de vous rencontrer

Nawel

Consultante- Formatrice- Coach

Développez vos ressources par l'improvisation théâtrale et la gestalt

<http://www.jejoueenconscience.com/>

