

Atelier II

«Communication assertive et efficace»

*Poser ses limites, prendre sa place et s'affirmer
ça s'apprend*



Pourquoi s'inscrire ?

Besoin de prendre confiance en vous pour mieux gérer les conflits et d'apaiser vos relations interpersonnelles ?

Cet atelier est fait pour vous !
Il vous permettra de :

- Identifier la source des tensions au sein de la relation
- Comprendre le concept d'assertivité
- Intégrer les bases de la communication non violente et PNL
- Gagner en légitimité pour prendre votre juste place

Pour toutes problématiques personnelles ou professionnelles

Mes outils

- Pratique de l'écoute active
- La PNL
(programmation neurolinguistique)
- La CNV
(Communication Non Violente)
- AT
(Analyse Transactionnelle)

Infos pratiques

**Date : Samedi 25/04/26
de 16h30 à 18h**

**Tarif :
20€/ personne**

Lieu :

**Le Zef- café associatif
7 place de la Pyramide, 91800 Brunoy**



Sepenya Rousselot

Psychopraticienne
& coach de vie



06 15 45 67 25



www.vivreotrement91.eu



vivreotrement.91@gmail.com

