

## Améliorer son estime de soi avec l'Analyse Transactionnelle et la Sophrologie

### Contenu des modules

#### Module 1 : **Gérer les Signes de Reconnaissance, SDR Concept de l'Analyse Transactionnelle**

- Présentation et réactions face aux SDR
- Entraînement à donner et à recevoir des SDR positifs.

#### Module 2 : **Découvrir son attitude avec la Position de Vie**

- Présentation du concept – « Comment vous considérez-vous ? »
- Entraînement à repérer et à exprimer une Position de Vie sociale

#### Module 3 : **Découvrir son attitude avec les Drivers**

- Présentation du concept – « Quel genre de pression vous mettez-vous ? »
- Partage de pistes pour diminuer la pression

#### Module 4 : **S'aimer avec la Sophrologie**

- Réalisation de 4 pratiques avec la possibilité d'enregistrer
- Description, pour soi, des phénomènes vécus en écrivant ou en dessinant et partage éventuel

### **Dates et Horaires :**

- Module 1 : **Mercredi 17/04/19** de 14h00 à 16h00
- Module 2 : **Mercredi 24/04/19** de 14h00 à 16h00
- Module 3 : **Samedi 04/05/19** de 10h00 à 12h00
- Module 4 : **Mercredi 05/06/19** de 14h00 à 16h00

**Lieu :** Pontault Combault 77 (l'adresse précise sera communiquée aux inscrits)

**Renseignement :** Céline [afep77.celine@afep.asso.fr](mailto:afep77.celine@afep.asso.fr)

**Participation aux frais :** 1 module : 41 € / 2 modules : 72€ / 3 modules : 93€ / 4 modules : 122€

**Inscription obligatoire sur [billetweb.fr/x19-545](http://billetweb.fr/x19-545) estime de soi 77**