

Adolescents
et Adultes

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

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

Inscription obligatoire sur billetweb.fr/x19-545 estime de soi 77