



Ateliers animés par Philippe Blanchard Consultant formateur formé à l'Analyse Transactionnelle et certifié par Atorg

Séance de 2 heures par module de 10h00 à 12h00

Dates et thèmes :

Module 1 Gérer les **Signes de Reconnaissance**, SDR Concept de l'Analyse Transactionnelle : * présentation des SDR * Vos réactions face aux SDR * Entraînement à donner et à recevoir des SDR positifs. **Date : 27 octobre 2018**

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. **Date : 1^{er} décembre 2018**

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 ! **Date : 15 décembre 2018**

Module 4 Connaître ses **Etats Du Moi** * Présentation des Etats Du Moi * Votre profil : l'"Egogramme" * Entraînement à vous exprimer avec les Etats du Moi de votre choix. **Date : 12 janvier 2019**

Module 5 Aimer son corps Avec la **Sophrologie** : * Prise de conscience du schéma corporel avec des exercices de relaxation dynamique * Description, pour soi, des phénomènes vécus en écrivant ou en dessinant et partage éventuel **Date : 26 janvier 2019**

Lieu : 77122 Monthyon (l'adresse précise sera transmise aux inscrits)

Tarif/Personne : 1 Module : 40 € -2 Modules : 70 € -3 Modules : 90€ -4 Modules : 120 € -5 Modules : 150€

Renseignement : Claire 01.34.80.61.26 secretariat@afep.asso.fr

Inscription <https://www.billetweb.fr/x19-107-aceestime-de-soi>