

# GROUPE

Gestion positive des  
conflits et affirmation  
de soi

## LES OBJECTIFS

- ▶ La théorie et la pratique proposées visent à améliorer la connaissance et l'affirmation de soi
- ▶ Le modèle utilisé est celui de la communication non-violente ou empathique.
- ▶ Le groupe permet d'apprendre à exprimer clairement ce qui nous dérange
- ▶ à reconnaître nos émotions et besoins
- ▶ à formuler des demandes claires et à négocier
- ▶ ainsi qu'à formuler un refus

## INFORMATIONS

Ce groupe s'adresse aux personnes ayant la tendance à "s'effacer pour ne pas froisser l'autre" et/ou qui attendent trop longtemps avant de s'exprimer puis "explosent".


Les outils cognitifs, émotionnels et communicationnels qui seront travaillé dans le groupe permettront aux participants de mieux répondre aux situations interpersonnelles difficiles, voir frustrantes. Qu'il s'agisse de formuler des critiques, d'y réagir ou d'éclaircir des malentendus, chacun pourra apprendre à faire face aux situations délicates de la manière la plus constructive possible.


### Lieu


#### Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005  
Lausanne

 8 participants **Groupe fermé**

 1h45 **14 séances**

 **Les mardis** de 12:15 à 14:00

 Àge minimum requis : **18 ans**

 **Groupe animé par :**

**Beatrice Dr phil. Cadalbert**

Psychologue, Psychothérapeute FSP

**Antonino Catalanotto**

Psychologue, spécialiste en  
psychothérapie

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.