

Ateliers d'habiletés d'affirmation de soi et communication

Ce programme a pour but d'outiller les participants pour qu'ils parviennent à mieux comprendre et à maîtriser les techniques de l'affirmation de soi et de communication. Il permettra également aux participants d'améliorer leurs habiletés à la communication en général, avec un souci particulier d'être en meilleure harmonie avec leur proche atteint.

Le programme vise à permettre aux participants de :

- développer leurs connaissances sur les techniques de communication ;
- comprendre les principes de la communication ;
- susciter leur réflexion afin d'identifier quel type de communicateur ils sont ;
- apporter des changements, s'il y a lieu, dans leur style de communication.

Cette formation de six semaines, à raison d'une soirée par semaine d'une durée de deux heures et demie, sera offerte au printemps. Le nombre de places disponibles étant limité, nous procéderons à partir du principe du premier arrivé, premier servi, pour les inscriptions.

Les thèmes des rencontres sont les suivants :

Première rencontre	-	Démystifier l'affirmation de soi
Deuxième rencontre	-	Pour établir une communication (1 ^{re} partie)
Troisième rencontre	-	Pour établir une communication (2 ^e partie)
Quatrième rencontre	-	Pour établir une communication (3 ^e partie)
Cinquième rencontre	-	Les freins à la communication
Sixième rencontre	-	La résolution de conflits

Frais d'inscription : 25 \$ par personne