

Intitulé de l'atelier : l'affirmation de soi

Objectifs pédagogiques

Objectif Général :

A l'issue de ce cours, le thérapeute saura à qui, pourquoi et comment proposer l'affirmation de soi, dans la gestion de soi et la gestion des relations

Objectifs Spécifiques :

- Connaître le concept d'assertivité, distinguer difficulté d'affirmation de soi et phobie sociale
- Evaluer dans quel cas et dans quel but proposer l'affirmation de soi
- Connaître les principes de communication et les 4 grands types de comportements, discerner le mode de communication
- Connaître et pratiquer les attitudes émotionnelles
- Connaître les outils de base de l'affirmation de soi
- Animer des jeux de rôle en individuel et en groupe : dire non, exprimer des sentiments positifs (compliments !) et négatifs (critiques), faire des demandes
- Discuter de l'animation de groupe d'affirmation de soi
- Evaluer avant et après l'intervention

Un plan succinct de l'atelier

1. L'affirmation de soi : qu'est-ce que c'est ? Pourquoi faire ? Quand ?
2. Les outils d'affirmation de soi
3. Savoir mener un jeu de rôle
4. Questions/réponses sur les groupes

Méthodes pédagogiques

- Livret avec les informations plus théoriques et les outils de base, envoyé 2 semaines avant l'atelier pour être lu et intégré avant la journée d'atelier. Cela nous permet de passer une journée interactive et pragmatique
- Manuel distribué en fin de journée
- Jeux de rôle avec les volontaires, en plénière et en binômes

Supports pédagogiques

Paperboard, enceintes, vidéoprojecteur

Impression de documents pour les participants (carte à jouer,...)

Références et Bibliographie :

- Cariou-Rognant, A.-M., Chaperon, A.-F., Duchesne, N. *L'affirmation de soi par le jeu de rôle en TCC*. Paris. Dunod, 2007
- Cungi, C. *L'alliance thérapeutique*. Paris. Retz, 2006
- Fanget, F. & Rouchouse, B. *L'affirmation de soi : une méthode de thérapie*. Paris. Odile Jacob, 2007
- D'Ansembourg, T. *Cessez d'être gentil, soyez vrai*. De l'Homme, 2015