

AFFIRMATION DE SOI

DES LE MERCREDI 15 JANVIER AU 9 AVRIL 2025

Etes-vous affirmé, au travail, à la maison ? **Pouvez-vous exprimer ce que vous pensez vraiment sans agressivité ni regrets ?** Redoutez-vous de vous adresser à un inconnu, de **faire une critique** ou d'en recevoir une, de mener une conversation ? Vous est-il difficile de formuler ou recevoir un compliment, de dire « non » à temps, de téléphoner ou de faire une demande de changement de vacances à votre patron ou de rendez-vous à votre médecin ? Comment gérer un conflit ou faire face à une personne qui vous manipule ?

Nous vous proposons **10 séances hebdomadaires** afin que les situations sociales ne soient plus des obstacles, pour que vous vous sentiez à l'aise et libre de vous exprimer adéquatement, pour que vous puissiez avoir **pleinement confiance en vous et en vos compétences**.

Pour qui : Tout public

Lieu : Rue de Lausanne 8 à Vevey (1^{er} étage)

Horaire : Les mercredis de 16h00 à 17h30

Dates : 15,22,29 janvier - 5,12,26 février - 5,12,19,26 mars
2 et 9 avril

Prix : Remboursés par l'assurance

Guidé par : Emmanuelle Martin psychologue-psychothérapeute

Inscription : S'adresser à Emmanuelle Martin au 078 242 86 37