

# Salon du mieux-vivre

## Affirmation de soi et Intelligence émotionnelle

### Séminaire-Atelier de deux jours alter- nant moments de théorie, d'échanges et d'exercices.

Nos émotions sont de fidèles alliées pour découvrir ce qui est essentiel pour nous et notre équilibre. Encore faut-il les apprivoiser et apprendre à les exprimer dans le respect de chacun. Ce sont elles qui constituent le socle de l'affirmation de soi, la capacité à exister en harmonie avec les autres, en évitant la passivité ou l'agressivité.

#### Objectifs :

- Faire la différence entre les attitudes affirmées, passives et agressives
- Comprendre les raisons de la passivité (se laisser faire)
- Comprendre les conséquences de la passivité
- Entraîner l'affirmation de soi : la formulation de demandes claires et les refus fermes
- Apprendre à déjouer le discours interne auto-saboteur
- Se familiariser avec le fonctionnement interne des émotions
- Lier les émotions aux besoins fondamentaux
- Savoir exprimer les émotions de manière respectueuse
- Modifier les interprétations pour apprivoiser les émotions désagréables

Ce stage est un atelier didactique sans portée thérapeutique : il s'agit d'apprendre de nouveaux comportements et non pas de soigner des blessures anciennes.

**Yves-Alexandre Thalmann** est formateur d'adultes et il intervient dans différents services d'aide psychologique aux étudiants. Conférencier apprécié, il a également publié de nombreux ouvrages de développement personnel : Au diable la culpabilité! (Jouvence), On a toujours une seconde chance d'être heureux (Odile Jacob), S'affirmer même si on manque de confiance en soi (Solar), Apprenez à conduire votre cerveau (Jouvence).

**Sites Internet :** [www.yathalmann.ch](http://www.yathalmann.ch) et [www.penseepositive20.net](http://www.penseepositive20.net)

**Lieu:** Saignelégier, Centre de loisirs

**Dates et horaires:** 28 et 29 avril 2019 • Sa-Di: 9h-12h, 13h30-16h30

**Participant.e.s:** min. 8, max. 14

**Prix:** CHF 250.-

**Inscription:** André Dunand • [www.mieux-vivre.ch/stage](http://www.mieux-vivre.ch/stage) • [accueil@mieux-vivre.ch](mailto:accueil@mieux-vivre.ch)

