

HUMANUM COACHING vous propose
un petit-déjeuner conférence sur le thème :

L'ASSERTIVITÉ en milieu professionnel

**le vendredi 02 septembre 2016 de 8h00 à 9h30
et le samedi 03 septembre 2016 de 8h00 à 9h30
au restaurant *L'Âne Bleu* – 8, rue des Petites Boucheries à ÉPINAL**

PROGRAMME |

8h00 : accueil des participants avec un buffet de petit-déjeuner

8h15 : début de la conférence
**animée par Angélique LAUMOND
coach professionnelle d'*HUMANUM
COACHING***

9h00 : débat autour de la thématique proposée

9h30 : fin de la conférence

Une participation financière vous est demandée à hauteur de 10 € /personne.

Votre inscription préalable est souhaitée en raison du nombre limité de places.

Être assertif, c'est être capable d'exprimer avec aisance son point de vue et ses intérêts, sans anxiété et sans dénier ceux des autres.

Dans le cadre des relations humaines, l'assertivité est présentée comme un comportement qui s'appuie sur la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi.

1 | La confiance en soi

La confiance en soi se construit dans chaque action réussie testant et validant ainsi ses capacités individuelles. D'action en action, la confiance en soi pourra se solidifier et créer des ponts vers de nouvelles prises de conscience de ses ressources.

2 | L'estime de soi

L'estime de soi est l'évaluation faite par un individu en rapport à ses propres valeurs. Lorsqu'un individu accomplit une chose qu'il pense valable, celui-ci en ressent une valorisation.

3 | L'affirmation de soi

L'affirmation de soi est une formidable compétence relationnelle qui permet de se faire entendre, sans agressivité, dans le respect de soi et de l'autre.

✂-----

PARTICIPATION AU PETIT-DÉJEUNER CONFÉRENCE D'*HUMANUM COACHING* du mercredi 31 août 2016.

Mme ou M. : Nombre de personnes :

Entreprise / Particulier : Activité :

Adresse postale : CP-Ville :

E-mail :@ Tél :