

KARIMA DERKAOUI FORMATIONS

14, rue Saint Léonard

44000 Nantes

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52.44.08565.44 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Siret 487 879 553 000 70*

## Affirmation de soi

S'affirmer conduit à une plus grande liberté en faveur de relations saines et équilibrées. Oser être soi permet de vivre en harmonie avec ses besoins, ses aspirations, et ses désirs. C'est se respecter, s'accepter et reconnaître sa valeur. Il s'agit d'une démarche qui se cultive au quotidien. Ce stage vous propose de faire un premier pas (de côté).

### Durée

Une journée

### Public visé

Tout public

### Prérequis

Aucun

### Intervenants

Co-animation par Karima Derkaoui, psychologue clinicienne et Emmanuel Crouail, sophrologue, tous deux formateurs en conduite du changement.

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'affirmation de soi
- Explorer ses freins et ses leviers

### Contenu

- Différencier les notions : estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi
- Relaxation dynamique du second degré de Caycédo : contemplation de soi-même sans jugement ni a priori
- Transposer ses aptitudes d'une rive à l'autre
- Se détacher du regard de l'autre

- Se réconcilier avec soi-même
- Etre ou Avoir, telle est la question ?
- Techniques d'enracinement et de présence à soi même
- Oser une nouvelle expérience

### Outils

- Techniques de sophrologie
- Échanges entre les participants
- Introspection, élaboration et prise de conscience