

ATELIER DE PRATIQUE CLINIQUE

Savoir demander, refuser, complimenter, communiquer... Comment bien s'affirmer ?

Description de l'atelier

Savoir s'affirmer dans la vie privée ou professionnelle est essentiel ! L'affirmation de soi dépend en partie de notre type de personnalité mais elle peut s'acquérir par le biais de certains exercices à pratiquer régulièrement. Pour Alberti et Emmons (1970), l'affirmation de soi est : « un comportement qui permet à une personne d'agir au mieux de son intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres ». BIEN s'affirmer, c'est autant se respecter soi-même que respecter les autres.

Durant cet atelier, nous mettrons un accent tout particulier sur la mise en pratique et sur l'acquisition des outils thérapeutiques et des instruments de mesure utilisés en affirmation de soi. Après un bref rappel des différents concepts théoriques, nous suivrons le déroulement type d'un groupe d'affirmation de soi en y présentant les thèmes, les exercices et les outils thérapeutiques. Les participants seront amenés à s'entraîner au travers de jeux de rôles et de différents exercices écrits. Nous encouragerons également une certaine pratique entre les séances de l'atelier.

Biographie express

Maria Boucherie est psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et membre ASPCo. Elle travaille en psychiatrie adulte aux HUG avec des patients souffrant de troubles de l'humeur (anxieux, dépressifs) qui ont souvent un trouble de la personnalité associé. Elle propose des groupes d'affirmation de soi à des patients qui ont une phobie sociale ou un manque de confiance en soi.

Marlène Sartori est psychologue FSP et membre ASPCo. Elle travaille à temps partiel en Psychiatrie de Liaison aux HUG et assume régulièrement d'autres mandats à l'Hôpital Cantonal. Elle intervient également comme psychothérapeute TCC au Centre de Conseil Psychologique (CCP) de l'UniGE en individuel et pour des groupes de gestions du stress.

Références

- André, C., Légeron, P. (1999). La peur des autres. Paris : Odile Jacob.
- André, C., Lelord, F. (1999). L'estime de soi. Paris : Odile Jacob.
- André, C. (2006). Imparfais, libres et heureux. Paris : Odile Jacob.
- Cungi, C. (1996). Savoir s'affirmer. Paris : Retz.
- Fanget, F. (2000). Affirmez-vous ! Paris : Odile Jacob.

Aspects pratiques

Dates : samedi 12 décembre 2009 09h30-17h30
 samedi 30 janvier 2010 09h30-17h30
 samedi 13 mars 2010 09h30-13h30

Lieu: Genève
 Les Champs, Domaine de Belle-Idée, HUG - 2, ch. du Petit-Bel-Air - 1225 Chêne-Bourg

Prix : 18 heures de formation

 250,- membres ASPCo

 350,- psychologues et psychiatres formés ou en formation non membres ASPCo

Ce module débutera s'il y a un nombre suffisant d'inscriptions : minimum 8 inscriptions

Modalités d'inscription

L'inscription à ce module est obligatoire auprès du secrétariat aspcosecretariat@bluewin.ch

Délai d'inscription et de paiement : **30 novembre 2009.**

En cas de désistement une semaine avant le premier atelier, 20 % de frais seront retenus. Après ce délai, aucun remboursement ne sera effectué.