

# ATELIERS CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI

## Ateliers spécial étudiants du supérieur

Animés par Cyril Barbé, Enseignant, Coach et Consultant en psychologie positive.

### VOTRE CONTEXTE

Vous souhaitez développer votre personnalité, être plus en mesure de l'affirmer de façon à la fois sereine et authentique, que ce soit en face à face ou au sein d'un groupe.

Vous manquez parfois de confiance en vous, même si vous ne l'exprimez pas toujours.

Vous avez des difficultés à exprimer sereinement vos pensées. Vous souhaitez apprendre à mieux gérer vos émotions, à gérer les conflits sans perdre la face.

### OBJECTIFS DE CES ATELIERS

- Apprendre à adopter de nouvelles façons de se comporter dans votre vie quotidienne, scolaire, et professionnelle future.
- Renforcer votre confiance en vous, votre sentiment d'efficacité personnelle.
- Acquérir une image de vous plus positive, savoir exister dans une dynamique de groupe.
- Faire respecter vos droits, vos valeurs, vos besoins, tout en respectant ceux des autres.
- Apprendre à gérer un conflit sereinement.
- Apprendre à accepter une critique, à y répondre.
- Etre en mesure d'exprimer votre potentiel, votre différence, et d'être pleinement épanoui

### DEROULE DES ATELIERS

Lors de 4 séances de 2 heures, au travers de nombreux jeux de rôle, chacun aura l'opportunité de jouer ou rejouer les situations qui le mettent en difficultés. Quelques apports théoriques pour comprendre les mécanismes en jeu, basés sur la recherche scientifique en psychologie positive.

Dans un esprit de confiance mutuelle, de confidentialité, et de grande bienveillance.

### DATES ET HORAIRES

Jeudi 14 mars de 18h00 à 20h00

Mardi 19 mars de 17h00 à 19h00

Lundi 25 mars de 18h00 à 20h00

Lundi 1<sup>er</sup> avril de 18h00 à 20h00

### LIEUX

IUT Rennes – 3 rue du Clos Courtel – RENNES

Bâtiment Chimie – RdC – Salle TD5

### TARIFS

350 euros pour les 4 ateliers de 2 heures

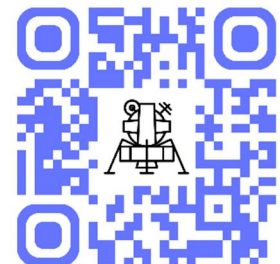
Nb maxi de participants : 6

### MODALITES DE REGLEMENT

120 euros à l'inscription

230 euros au 1<sup>er</sup> atelier

Par chèque, espèces, ou virement.



## L'ANIMATEUR - Cyril Barbé



Ingénieur Centrale Lyon, 30 ans d'expériences managériales dans l'industrie automobile, dans l'éducation, le développement économique, l'entrepreneuriat et l'innovation.

Il est coach, enseignants dans le supérieur depuis 10 ans, en particulier à Centrale Supélec Paris dans le leadership et le développement personnel. Il est aussi consultant formateur en éducation positive auprès des établissements de formation, et en psychologie positive au travail.

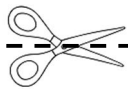
### PLUS D'INFORMATIONS

06 74 94 88 11 – [cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr) – [www.apolloconseil.fr/etudiants](http://www.apolloconseil.fr/etudiants)

Apollo Conseil

40 rue des Gardes

35510 CESSON SEVIGNE



### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Prénom \_\_\_\_\_

NOM \_\_\_\_\_

Age \_\_\_\_\_

Formation \_\_\_\_\_ Année \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

Date inscr. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2019

Signature \_\_\_\_\_

Mode de règlement  Chèque  Espèces  Virement

IBAN FR76 3007 6040 6812 7903 0030 047 RIB 30076 04068 12790300300 Clé 47