



Vous finissez toujours par dire oui même lorsque vous aviez envie de répondre non ? Vous acceptez sans sourciller des dossiers urgents alors que vous êtes déjà débordé ? En réunion, vous donnez rarement votre avis ? Vous vous sentez souvent obligé d'acheter un produit qu'un vendeur vous propose ? Vous n'osez pas dire non par peur d'offenser ? Si vous avez répondu oui à plusieurs de ses questions, vous pouvez dès à présent apprendre à développer votre assertivité.

Mais qu'est-ce que l'assertivité ? C'est la capacité à vous affirmer sans agressivité.

Tout au long de cette soirée vous découvrirez les outils et les techniques pour exprimer vos avis et vos besoins, affirmer vos limites, réagir à l'agressivité, à la passivité, à la manipulation, oser dire non et oser dire oui... et enfin être authentique et vous épanouir dans vos relations.

www.endeveloppement.fr

Gabin BELLET est coach, formateur et conférencier en développement humain.

Il a créé *En Développement* pour transmettre et rendre accessible les outils qu'il utilise au quotidien.

