



Oser s'affirmer

- ✓ **Distinguer l'affirmation de soi de l'agressivité et de la passivité**
- ✓ **Découvrir comment augmenter la confiance en soi**
- ✓ **Oser s'affirmer lorsqu'il le faut**

**4 cours de 2h/semaine
pour apprendre à s'affirmer, prendre sa
place et acquérir de la confiance en soi**

Fr. 350.- / dès 4 inscriptions

Sion / Sierre / Martigny / Monthey

**Cours donnés par des Formateurs/trices
reconnus FSEA**

**Renseignement et inscription :
myformation.ch
info.myformation@gmail.com
079 453 66 87**

