



CENTRE DE RESSOURCE

AUTODEFENSE VERBALE

Atelier

Objectifs :

Vous restez bouche bée face à une insulte ou une humiliation ? Vous avez l'impression que les autres profitent de vous ? Vous n'arrivez pas à vous faire respecter dans le cadre privé ou professionnel ?

Découvrez alors vos possibilités d'action et prenez ces situations en main !

Dans une atmosphère de respect, confiance et confidentialité, vous pourrez échanger vos expériences et chercher des solutions pour mettre un terme à des comportements qui vous mettent mal à l'aise.

Contenus :

Identifier une agression ou une situation, savoir poser les limites, ... sur la base d'un cadre théorique proposant une grille d'analyse, mais surtout un travail d'exemples pratiques, de situations concrètes et d'échanges d'expériences pour se former les unes les autres.

Bénéficiaires :

En mixité choisie femmes, lesbiennes, trans et intersexe. 12 places pas plus.

Intervenante :

Cécile Jaques / DIFENN. <http://www.difenn.bzh/>

Durée :

Atelier de 18h00 à 21h00 (3h00)

Le 20/02/2019

Espace Associatif Quimper Cornouaille – 53 Impasse de l'Odet – 29000 QUIMPER

Tarif : Prix Libre

Inscription : Par mail à mda@espace29.asso.fr