

# L'ASSERTIVITÉ

## S'AFFIRMER EN PENSÉE ET EN ACTION

### PROFESSIONAL SKILLS

Medical Biology laboratory  
Web content design  
Life Coach (ICF)  
Personal Development Coach  
Sophrologist  
Workshop collective intelligence  
Facilitator  
Conferencier

### PERSONAL SKILLS

Creative spirit  
Reliable and professional  
Organized Time management  
Team player  
Fast learner  
Motivated

### CONTACT

P: +32493981621 E:  
rolncoaching@gmail.com  
W: www.rolincoaching.net

### OBJECTIFS

- comment vous affirmer avec une plus grande confiance en vous .
- comment prendre plus facilement l'initiative.
- comment vous sentir calme et assuré dans les situations de stress ou de conflit.
- comment poser clairement vos limites, en respectant celles des autres
- comment mieux défendre vos opinions .
- comment formuler des critiques positives en écoutant les autres.

### DÉROULEMENT

- Vous prenez conscience de votre style de communication et de ce qui actuellement vous empêche d'exploiter tout votre potentiel.
- Vous apprenez à faire des choix réfléchis et à fixer des limites.
- Des exercices intensifs sur la base de votre situation pratique sont une garantie de résultat.

### ORGANISATION

- En intelligence collective :  
  
Groupe de 8 personnes  
2 sessions de 4 heures
- En coaching managérial  
3 sessions de 3 heures en face to face