

# STAGE « Entre s'effacer et s'imposer, S'AFFIRMER POSITIVEMENT »



**Samedi 21 janvier de 9h30 à 17h**

**MJC de Teyran 160 Rue des Sports  
(avec une pause repas tiré du sac de 12h30 à 14h)**

**Coût du stage 80 €**

## **Franck MONIER**

Consultant et formateur en communication, en développement du bien-être et en gestion du stress, Diplômé de l'École Normale Supérieure de Lyon et de l'Académie Française du Coaching de vie, coordinateur pédagogique de LAURIANE Formations.

**Renseignements  
&  
Réservations:**

**06 79 65 93 45**

## **Christel TOURET**

Comédienne au centre dramatique de Montpellier pendant 10 ans, elle est maintenant coach de vie Anthropédia, sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque et professeure de théâtre. Elle est directrice de l'association Art bien-être et culture.

Ce stage permettra d'acquérir des bases de communication constructive, d'affirmation de soi et de les mettre en pratique par des exercices de coaching et de théâtre.

## PROGRAMME

### Stage samedi 21 janvier de 9h30 à 17 h

(avec une pause repas tiré du sac de 12h30 à 14h)

#### « ENTRE S'EFFACER ET S'IMPOSER : S'AFFIRMER POSITIVEMENT »

##### Matin :

Franck débutera le stage par une conférence sur l'affirmation positive de soi : entre ne rien dire et en dire trop, être factuel, savoir parler de soi avec le message « je », parler en termes d'objectifs et de valeurs.

Il étayera ses apports théoriques avec un diaporama, des fiches et études de cas pratiques.

##### Après-midi :

Christel enrichira les apprentissages du matin par la pratique de la sophrologie, de la cohérence cardiaque (respiration et pensées positives) et du théâtre pour :

- Gérer son trac,
- Avoir confiance en l'autre,
- Travailler sa voix, la communication non verbale, apprivoiser le silence,
- Se présenter devant les autres avec sérénité et authenticité.

Plus d'information sur Christel Touret et Franck Monier :

<https://www.franckmonier.coach>

<https://christel-touret.fr>

Inscriptions et questions auprès de Christel Touret :

06 79 65 93 45