



S'affirmer, poser ses limites, savoir dire non

Formation proposée par Dominique Fromm

A partir de situations et de positionnements divers, c'est-à-dire selon la fonction qu'on occupe, le rôle que l'on souhaite assumer dans sa vie personnelle ou professionnelle,

en ayant pris le temps et l'attention nécessaires pour **définir notre Territoire et ses limites**,

il s'agit de prendre en compte notre propre espace, de nous familiariser avec lui pour y évoluer en sécurité et en totale liberté ...

Ensuite, nous pourrons donner à l'autre toutes informations lui permettant de "savoir à quoi s'en tenir" à propos de ce qui nous est particulier.

La base de ce processus et sa réussite reposent sur la mise en place d'un profond **sentiment de LEGITIMITE** : ce préalable est sans doute une des étapes les plus importantes dans notre capacité à "occuper le terrain " avec aisance.