

# ETRE ASSERTIF FACE AUX RELATIONS TOXIQUES



**Les lundis de 10h00 à 12h00 à partir du 03/06/2024**

## Votre situation

- Vous vivez des émotions difficiles et parfois confuses : colère, tristesse, peur ?
- Vous êtes attaché.e ou lié.e d'une manière ou d'une autre à la personne avec qui vous vivez une relation toxique (contexte personnel ou professionnel) ?
- Cette situation impacte votre bien-être mental et émotionnel ?

## Ce que cet atelier va vous apporter

- Des techniques et astuces concrètes à l'oral
- Des mises en situation permettant de rester stable, aligné.e et assertif/ve.
- Des techniques de gestion des émotions
- Le soutien du groupe

**Tarif : 60 € TTC par session**

## Les intervenantes

---

Psychologue, je vous transmets des outils afin d'accéder à un bon décryptage et une meilleure compréhension de ce qui se joue dans les relations toxiques, ainsi que des outils vous permettant d'en neutraliser les effets.

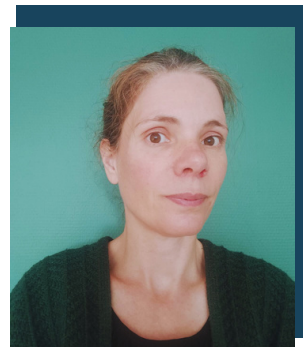
[www.helene-royer-psychologue.fr](http://www.helene-royer-psychologue.fr)

[psy.royerhelene@gmail.com](mailto:psy.royerhelene@gmail.com)

06 21 98 13 69

**Hélène ROYER**

**Psychologue**



**Laure LAGRAVE**

**Sophrologue & praticienne en EFT**



Sophrologue, je vous transmets des outils apprendre à respirer, vous centrer, apaiser vos émotions pour répondre à la situation en conscience au lieu de réagir parfois de manière inadaptée.

[www.laurelagrave.com](http://www.laurelagrave.com)

[contact@laurelagrave.com](mailto:contact@laurelagrave.com)

07 83 33 80 66

### Dates:

03/06/2024	30/09/2024	02/12/2024	03/02/2025
17/06/2024	14/10/2024	16/12/2024	17/02/2025
01/07/2024	28/10/2024	06/01/2025	03/03/2025
16/09/2024	18/11/2024	20/01/2025	



**Hélène ROYER - 06 21 98 13 69 ou Laure LAGRAVE - 07 83 33 80 15**



**15 rue Sala - 69002 LYON (métros Bellecour ou Ampère)**