



## Atelier «Affirmation de soi»

L'affirmation de soi concerne tout le monde (femmes et hommes, jeunes et adultes). Pour nous les femmes, la socialisation autour des rôles très spécifiques ainsi que les messages négatifs créent des limites internalisées et affaiblissent notre capacité à nous affirmer.

Cette capacité est innée à tout être humain et nous pouvons à tout âge la retrouver. Oui, l'affirmation de soi se travaille !

Nous allons explorer ensemble l'affirmation de soi au travers d'une série d'ateliers pratiques.

En connexion positive avec nous-mêmes et les autres, nous créerons des situations "gagnant-gagnant", apprendrons à dire non, à exprimer nos envies, à émettre ou accepter une critique pour aller vers une communication bienveillante pour chacune des parties.

A la base d'une affirmation de soi fluide se trouve une solide estime de soi et une écoute active de l'autre. Nous allons aussi pratiquer ces deux piliers significatifs.



## Atelier «Affirmation de soi»

Vendredi 17 janvier 2020, 19h

**Venez avec un objectif personnel pour cet atelier.**

**Prix libre**

*Mixité choisie : lesbiennes, femmes et personnes trans\**

### **Dora Zarzavatsaki**

Après un diplôme d'ingénieure à l'Ecole polytechnique et un Master sur le management international (MBA) aux Etats Unis, j'ai travaillé pendant deux décennies dans une multinationale de haute technologie.

J'ai dirigé des programmes, des équipes et fonctions sur le plan international et en Suisse dans l'IT, le marketing, la finance, l'opérationnel, la satisfaction des clients.

J'ai notamment engagé, coaché et développé les talents d'un grand nombre de personnes ainsi que le mentorship. J'ai constaté que pour énormément de femmes l'affirmation de soi reste un grand défi et conduit à des impasses dans la vie professionnelle et privée. C'est pourquoi j'ai décidé de réunir mes expériences pour créer une série d'ateliers dans ce domaine.

Enfin, je mets mes connaissances au service du conseil (focus sur l'innovation et change management), du coaching, de l'enseignement, de la protection de l'environnement et de l'art.

Mon motto : créons chaque jour le monde dans lequel nous avons envie de vivre.



VILLE DE  
GENÈVE

**Lestime**  
expressions lesbiennes

5, rue de l'Industrie 1201 Genève