

LE DÉCLIC

Rue du Plan 19
2000 Neuchâtel
T. +41 (0)32 721 10 93
F. +41 (0)32 721 49 32

LE NOUVEL HORIZON

Rue du Manège 19
2300 La Chaux-de-Fonds
T. +41 (0)32 913 12 69
F. +41 (0)32 913 12 53

L'OASIS

Grand-Rue 7
2114 Fleurier
T. +41 (0)32 861 35 37

secretariat@anaap.ch
www.anaap.ch

CONFÉRENCE-DÉBAT

Jeudi 14 juin 2018 de 20h à 22h

Salle du Faubourg
Faubourg de l'Hôpital 65
2000 Neuchâtel

Savoir s'affirmer

Présentée par le Docteur Charly Cungi

Le Docteur Charly Cungi est médecin psychiatre et psychothérapeute FMH, chargé de cours à l'Université. Il exerce en cabinet privé et à la clinique Belmont. Directeur des collections de psychologie et psychiatrie des éditions Retz, il a publié de nombreux articles scientifiques, des manuels pratiques pour les professionnels et six livres grand publics dont l'ouvrage "Savoir s'affirmer en toutes circonstances".

L'affirmation de soi est une méthode qui a fait ses preuves et de nombreuses publications ont montré son efficacité dans le traitement des troubles anxieux, de la dépression mais aussi simplement pour améliorer la communication et le « savoir être ensemble » dans la vie quotidienne, au travail, en famille, avec ses amis.

La conférence présentera les principes de base de la méthode, lesquels sont simples et applicables, l'intérêt de l'entraînement régulier pour obtenir un résultat, et une réflexion sur les différences entre personnalité et comportements: il n'existe que trois types de comportement: inhibé, agressif et affirmé alors que les personnalités sont multiples.

Pour tout public

Entrée libre, collecte à la sortie

Pré-location au 032 721 10 93 14h à 17h
ou par mail à l'adresse secretariat@anaap.ch

