



LE WENDO VERBAL

EST UTILE DANS TOUTES LES SPHÈRES DE NOTRE VIE :

PRIVÉE, PERSONNELLE, SOCIALE, PROFESSIONNELLE, PUBLIQUE.

OBJECTIFS : S'AFFIRMER ET S'EXPRIMER, GAGNER EN CONFIDANCE ET ASSURANCE  
EN CAS DE CONFLIT, DÉSAMORCER OU STABILISER UNE SITUATION ÉMOTIONNELLE OU  
PHYSIologique, MAINTENIR NOTRE CALME, DÉVELOPPER NOTRE ESTIME DE SOI  
ET NOTRE CONFIANCE EN SOI ; IDENTIFIER ET MODIFIER NOS COMPORTEMENTALES;  
RENFORCER NOTRE ACTIVITÉ ; DÉVELOPPER NOTRE ÉNERGIE ; CHOISIR LA RIPOSTE  
ADÉQUATE ET LE RESPECT DE NOS DROITS ET LES LOIS

JEUDI 16 OCTOBRE 2025

15h à 18h

EMBRUN

SALLE DE LA MANUTENTION

16 rue colonel Bonnet

VENDREDI 17 OCTOBRE 2025

10h à 13h

GAP

HOTEL ADONIS

18 av Emile Didier



ATELIERS WENDO

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE VERBALES

DES POSTURES POSITIVES ET DES MOTS POUR SE LIBÉRER DES MAUX