

Fiche d'auto-observation : affirmation de soi

Situation	Mon comportement	Type de comportement	Mieux s'affirmer
Décrire la situation	Décrire mon comportement	Ce comportement était : <ul style="list-style-type: none">• Affirmatif ?• Soumis ?• Agressif ?• Et/ou manipulateur ?	Décrire concrètement de quelle façon, j'aurais pu mieux m'affirmer dans cette situation