

ATELIER « ESTIME DE SOI »



Vous avez été interpellé par le titre de cet atelier. Bienvenue !

L'estime de soi est l'une des sources essentielles de la joie de vie, elle permet de s'accepter, de s'aimer et de pouvoir aimer les autres. Elle peut être développée tout au long de la vie. C'est pourquoi cet atelier avec un cahier d'exercices vous sont proposés.

Contenu – avec TPA, questionnaire, dessins...

1 - Quelques définitions pour différencier :

- L'estime de soi
- La confiance en soi
- L'affirmation de soi
- L'image de soi
- Le soi idéal
- Le concept de soi

2 - Quel niveau d'estime avez-vous de vous-même ?

3 - Comment se construit l'estime de soi ?

4 - Quelle est votre perception de vous-même ?

5 - Comment acquiert-on une mauvaise estime de soi ?

6 - Oser être soi.

7 - L'estime de soi et la relation aux autres avec l'auto-diagnostic des positions de vie.

8 - L'estime de soi et la procrastination.

9 - L'estime de soi et la manière de penser.

10 - Augmenter l'estime de soi.

En conclusion

Au fil des exercices et réflexions proposés, vous serez invités à :

- Devenir pleinement ce que vous pouvez être
- Offrir une nouvelle part de vous aux autres.

Avec une estime consolidée, vous serez chaque jour amenés à relever des défis, à surmonter les difficultés avec plus d'aisance et aussi de savourer plus de joie !

Si vous vous sentez concerné par le développement de votre estime de vous-même et de celle de ceux qui vous entourent, ce mini atelier et ce cahier d'exercices sont pour vous !

Tarif :

- 80€, dont 60€ pour l'atelier et 20€ pour le cahier d'exercices. Acompte de 30% lors de l'inscription.

Modalités :

- 2 1/2 journée via Zoom
- 1 journée complète en présentiel