

- Vous ne vous sentez « pas à la hauteur » ?
- Dire ce que vous pensez, faire ce que vous voulez, vous sont difficiles ?
- Vous êtes perfectionniste ?
- Vous vous sentez mal au milieu des autres ?
- Démarrer des actions vous demande beaucoup d'effort ?



Atelier : « Comment renforcer L'estime et la confiance en moi ? »

Les objectifs de cet atelier :

Vous apprendre à :

- Mieux vous accepter et vous aimer tel que vous êtes
- Ne plus vous soucier de l'effet que vous faites sur l'autre
- Trouver tranquillement votre place au milieu des autres
- Agir sans craindre, ni le jugement, ni l'échec.

La méthode :

- Cet atelier est ouvert à tous ceux qui souhaitent améliorer leur rapport à eux même et leurs relations aux autres.
- Petit effectif : 12 personnes maximum
- C'est une méthode concrète : vous allez pouvoir expérimenter et intégrer des outils simples, efficaces et réutilisables de retour chez vous
- Travail de réflexion personnelle
- Echange à 2 ou en petit groupe (chacun sera libre de s'exprimer ou pas)
- Mise en situation - Exercices concrets
- Charte de bienveillance (Accueil de chacun tel qu'il est, Non jugement, Confidentialité entre les participants, Bonne humeur)

Programme :

- 1) J'ai de la valeur en tant que personne : je porte un regard positif sur moi
- 2) Je lutte contre mon « critique intérieur »
- 3) Comparaison dévalorisation = poison
- 4) J'apprends à recevoir des compliments
- 5) J'agis maintenant : stop à la procrastination.

Intervenante :



Catherine MOUFLARD,
Thérapeute comportementale
Experte en estime et confiance en soi
Maître praticien en P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique).

Elle - reçoit en consultations individuelles
- anime des ateliers en petits groupes (6-10 personnes) sur
l'estime et la confiance en soi, ainsi que sur le positif dans sa vie

Plus d'informations : Site Internet : www.deciderdesavie.fr
catherine.mouflard.pnl@gmail.com
Tel : 06.88.83.16.34

Témoignages des anciens participants :
www.deciderdesavie.fr voir : Témoignages.

