



Atelier : « Comment renforcer l'ESTIME et la CONFIANCE EN SOI ? »

4 journées (2h30/jour) pour :

- Mieux m'accepter et m'aimer tel(le) que je suis
- Ne plus me soucier du regard de l'autre sur moi
- Agir sans craindre l'échec
- Trouver ma place au milieu des autres
- Savoir dire « Non ! »

Outils pédagogiques – Mise en situation – Exercices pratiques
Travail personnel, échange à 2 ou en petit groupe
Charte de bienveillance : Confidentialité, non jugement, respect
Petit groupe pour un suivi personnalisé

Du Mardi 13 Octobre 2026 12h00 au Vendredi 16 Octobre 2026 14h

Maison Saint François

1 avenue des acacias. 35800 DINARD Tel : 02.99.88.25.25

INTERVENANTE : **Catherine MOUFLARD,**

Thérapeute comportementale, Maître praticien en P.N.L.

Experte en estime et confiance en soi depuis 14 ans

Tel : 06.88.83.16.34. www.deciderdesavie.fr (vidéos et témoignages sur l'atelier)

Bulletin d'inscription (à recopier sur papier libre si besoin)

« Comment renforcer l'estime et la confiance en soi ? »

Nom :

Prénom :

Age :

Adresse : Ville :

Numéro de portable :

Adresse e-mail :

☐ s'inscrit à l'atelier animé par Catherine MOUFLARD, Thérapeute comportementale, spécialiste de l'estime de soi :

Du 13 Octobre 2026 12h 00 au 16 Octobre 2026 14h à Maison Saint François à Dinard

☐ s'est inscrit en pension complète à la Maison saint François (voir au verso)

Ci – Joint :

☐ **1 chèque de 199 €** à l'ordre de Catherine MOUFLARD

☐ **A lu et accepté** les conditions générales ci-dessous

A envoyer à : « Décider de sa vie » Catherine Mouflard

12 rue Camille Corot 78180 Montigny le Bretonneux

Date : / / 2026

Signature :

NB : Une confirmation de votre inscription à l'atelier vous sera envoyée par sms

Conditions générales : Annulation de l'inscription à l'atelier par le participant

- Si annulation 21 jours ou + de 21 jours avant le début de l' atelier : 95€ remboursés
- Si annulation moins de 21 jours avant le début de l'atelier, ou si non présentation, ou si départ anticipé : aucun remboursement

Atelier maintenu à partir de : 8 participants