

- Vous n'arrivez pas à vous aimer, tel(le) que vous êtes ?
- Vous n'osez pas dire ce que vous pensez ?
- Vous vous sentez mal au milieu des autres ?.....
- Vous n'osez pas faire ce que vous voulez, partir dans l'action ?



Atelier :

« Une merveille moi ? Mais bien sûr ! » Ou comment mieux s'aimer ?

Cet atelier s'adresse à ceux qui souhaitent améliorer l'image qu'ils ont d'eux même, et leurs relations aux autres. Pour mieux partir dans l'action .

Cet atelier très concret, vous permettra d'expérimenter et d'intégrer des outils simples mais puissants, et de plus, réutilisables de retour chez vous !

Objectifs :

Vous apprendrez à :

- Prendre conscience de la belle personne que vous êtes
- Découvrir tout ce que vous apportez de « bon » et « d'unique » aux autres
- Repérer ce qui sabote l'amour de vous-même, et y remédier
- Renforcer votre confiance en vous- même, pour partir dans l'action

La méthode :

- 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)
- Charte de bienveillance (Accueil de chacun tel qu'il est, Non jugement, Confidentialité entre les participants, Bonne humeur)
- Petit effectif pour un suivi individualisé : 12 participants maximum

Programme :

1) Comment prendre conscience de la « belle » personne que je suis ?

Vous découvrirez des outils concrets simples et puissants qui renforceront l'image positive de vous-même (l'estime de vous-même) et vous en percevrez déjà les fruits lors du stage ..
Outils à ré-utiliser de retour chez vous !

2) Ce qui sabote votre estime de vous-même ? Comment y mettre fin ?

Vous repèrerez les « mots saboteurs » et vous apprendrez à les éloigner, grâce à d'autres outils puissants que vous expérimenterez lors du stage. Avec des effets positifs rapides...

Intervenante :



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

15 ans d'expérience professionnelle dans l'accompagnement individuel en cabinet, et dans l'animation de groupe sur « l'estime de soi, la merveille que je suis » et sur « le positif dans sa vie »

Contact : www.deciderdesavie.fr (vidéos et témoignages)

catherine.mouflard.pnl@gmail.com/

Tel : 06.88.83.16.34

