



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19



Début le samedi 26 octobre 2019



DURÉE : 06:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Ouverture d'esprit et bienveillance.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU907

Prix : **56.00 €**

DESCRIPTION

L'estime de soi est cette force intérieure qui permet d'affronter les difficultés de la vie et de se sentir capable de réussir. L'estime de soi est ce tremplin qui permet d'oser sans craindre le rejet. Lorsqu'on est intimement convaincu de sa valeur en tant que personne unique et égale aux autres on assume mieux ses besoins, ses désirs et ses attentes dans le respect des autres.

Cet atelier a pour but de vous situer par rapport à l'estime que vous avez de vous. Vous apprendrez à la nourrir en vous basant sur les piliers de l'estime de soi.

Programme :

- Les 3 piliers de l'estime de soi
- Evaluer son estime
- Connaître ses valeurs et ses besoins
- S'affirmer
- Exercices pratiques



OBJECTIFS

L'estime de soi est ce qui permet de faire face aux difficultés de la vie sans jugement de soi-même et des autres, sans peur du rejet et avec un juste équilibre pour trouver tranquillement sa place. Évaluez la vôtre et comment la nourrir.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	26-10-2019	09:00	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE