L'estime de soi

Mme DAG Fadime

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le samedi 14 mars 2020

DURÉE : 06:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Ouverture d'esprit et bienveillance.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU908

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 vousa vez 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

L'estime de soi

Mme DAG Fadime

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. Evaluez la vôtre et comment la nourrir.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	14-03-2020	09:00	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE