



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 13)



Début le lundi 18 mai 2026



DURÉE : 02:30

PROFILS : Intervenante

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 10MA1465

Prix : **19.00 €**

DESCRIPTION

On entend tellement de choses sur l'estime de soi , comme si c'était simple....que tout le monde semble y arriver sauf nous.

Pourtant, beaucoup de personnes avancent avec ce sentiment diffus de ne jamais être tout à fait à la hauteur, de devoir prouver, mériter ou justifier leur place.

Cet atelier propose un temps de pause et de réflexion autour de l'estime de soi, sans jugement,sans conseils moralisateurs.

À partir de situations concrètes, de récits, de jeux et de supports visuels, les participants explorent ce qui influence leur regard sur eux-mêmes : le vécu, les paroles reçues, les comparaisons, les peurs.

L'approche ludopédagogique permet de parler de soi autrement, en douceur, en favorisant la prise de conscience plutôt que la performance.



OBJECTIFS

Cet atelier vise à permettre aux participants de mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi et la manière dont elle se construit (ou se fragilise) au fil des expériences.

Il a pour objectif d'aider chacun à identifier les mécanismes intérieurs qui freinent le sentiment de légitimité, de valeur ou de mérite, souvent sans que l'on en ait conscience.

À travers des temps d'échange et des supports ludiques, les participants sont amenés à porter un regard plus juste et plus bienveillant sur eux-mêmes, à questionner leurs croyances limitantes et à amorcer un changement de posture intérieure, plus respectueuse de leur propre valeur

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	18-05-2026	18:00	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE