

## **ATELIER ESTIME DE SOI**

Avez-vous déjà constaté que vous avez du mal à vous sentir à votre place dans la vie ?

Avez-vous le sentiment d'être toujours sous le regard de l'autre que ce soit socialement ou culturellement ?

Avez-vous déjà déploré de prendre autant de temps pour faire des choix, de ne pas savoir quand et comment passer à l'action ?

Avez-vous déjà ressenti que vous êtes bloqué dans votre créativité, dans votre confiance en vous-même et que cela entraîne fatigue et déprime ?

En contraste, avez-vous déjà constaté avec envie que certaines personnes sont amies avec leurs émotions, apprécient leurs qualités et acceptent leurs faiblesses ?

Vous êtes vous demandé comment elles font pour savoir ce qui a vraiment du sens dans leur vie ?

C'est l'estime de soi qui est la clef de toutes ces observations et questionnements.

Cultiver l'estime de soi, c'est aller à la rencontre de l'amour de soi, à l'acceptation de soi en tant qu'être unique et irremplaçable. C'est aussi aller à la rencontre de l'autre en le considérant comme semblable et différent.

Cultiver l'estime de soi, c'est aussi travailler l'affirmation de soi, apprendre à mettre des frontières, apprendre à ne pas se faire envahir par des émotions qui ne nous appartiennent pas.

Cultiver l'estime de soi, c'est apprendre à être séparé et relié.

C'est pourquoi nous vous proposons un module de formation portant sur l'estime de soi d'une durée de 4 jours ( 2 fois deux jours) construit sur un mode ludique et interactif.

Les grandes thématiques abordées sont les suivantes :

- Reconnaître ses qualités
- Définir son système de valeurs
- S'affirmer
- Identifier et expliciter ses stratégies de réussites
- Transformer ses stratégies d'échec