



Osons développer l'estime de soi!

De quoi avons-nous besoin pour exister?... Comment est-ce que je me traite ? Est-ce que je m'accorde du temps et de l'attention? Est-ce que je m'accorde de l'indulgence quand je me trompe ou quand les obstacles se mettent en travers de ma route? Est-ce que je suis mon meilleur allié? Suis-je fière de la personne que je suis?

OBJECTIFS

- Comprendre les composantes de l'estime de soi
- Mieux gérer les freins de l'estime de soi
- Nourrir son estime de soi
- Mobiliser ses propres ressources et ses propres stratégies de réussite
- Expérimenter les techniques de relaxation

CONTENU

- Composantes essentielles : s'apprécier, s'accepter et s'aimer
- A jour les sabotages
- Comment s'estimer? Les 13 clés de l'estime de soi
- Communication et estime de soi
- Emotions et santé
- Engagement dans un plan d'action

METHODE

Les moyens pédagogiques incluent : exposé, exercice de groupe, jeux créatifs et de rôles, étude de cas.

DESTINATAIRES

Toutes personnes désirant développer ses capacités de gestion du stress et souhaitant gérer leur stress avec des méthodes pratiques et simples.

CONTACT :

FRANCE LEMAIRE - france@fcoaching.com - www.fcoaching.com

Au Québec : 35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA. 514 458 6599

En Suisse : 23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE. 077 415 95 35