

ATELIER ESTIME DE SOI et AFFIRMATION DE SOI ADOLESCENTS

L'atelier Estime de soi et affirmation de soi a pour but d'apprendre à vous apprécier et à vous affirmer, à vous aimer tel que vous êtes avec vos forces et vos faiblesses. Vous expérimenterez différents moyens d'augmenter votre estime de vous-même (je suis aimable) et votre confiance personnelle (je suis capable). Vous acquérez des outils pour mieux vous affirmer dans le respect de l'autre.

2 jours en petit groupe pour faire grandir l'estime de soi et mieux s'affirmer !

Pour qui ? Les jeunes volontaires, après un entretien au téléphone pour faire connaissance.

Ateliers spécifiques : 15/18 ans les 6 et 7 février 2017

13/15 ans les 13 et 14 février 2017

Programme :

. Approfondir les composantes de l'estime de soi

- Distinguer entre son être et son agir : Faire la différence entre être aimé pour qui je suis (mon être) et Etre apprécié pour ce que je fais (mon agir).
- Prendre conscience que son identité ne dépend pas de l'opinion des autres personnes.
- Découvrir l'influence de son intériorité (son dialogue intérieur, ses images intérieures, ses émotions) sur son énergie personnelle : se nourrir de ses succès passés pour être un « gagnant » !

. Se regarder pour s'apprécier, s'écouter pour se transformer, entrer en contact avec ses émotions et ses sentiments pour s'améliorer

- Se regarder et apprendre à s'aimer
- Se valoriser en prenant conscience de son progrès
- Gérer son dialogue intérieur
- Substituer aux expressions nuisibles à l'estime de soi, des expressions constructrices.
- Reconnaître ses états émotionnels et leurs messages

. Accéder à son identité profonde, en découvrant son intériorité

S'affirmer

- Reconnaître les situations où un refus est nécessaire et apprendre à dire « non ».
- Prendre conscience de son intériorité et oser l'affirmer.
- Savoir parler en « je »
- Apprendre à recevoir des marques d'attention
-

• *Inspiré de Je suis aimable, je suis capable de Jean Monbourquette*

Contact : Bénédicte de Dinechin : bj.dinechin@gmail.com

Conseillère conjugale et familiale, je reçois des couples et des familles depuis 7 ans, j'ai animé des groupes de jeunes et suis **Certifiée par l'Association Estimame pour l'Estime de soi**.

Tarif : 60€ par jour. Nous contacter pour aménagements financiers.

Plus d'infos sur et dates des ateliers adultes sur www.conseil-conjugal.org

Tel : 06-11-59-55-24

Facebook : ateliers Monbourquette