

Estime de soi, affirmation de soi... ... liberté intérieure

UN STAGE DE DÉPLOIEMENT PERSONNEL

5 jours à Paris 17^{ème}, les mardis du 13 mars au 10 avril, pour augmenter votre confiance en vous, mieux vous affirmer dans le respect de l'autre, accepter tous les aspects de votre personnalité et les unifier.

Un atelier en petit groupe qui intègre psychologie et spiritualité, une pédagogie concrète et progressive, un accompagnement individuel.



Avec qui ?

Formée à la relation d'aide, conseillère conjugale et familiale, **Bénédicte de Dinechin** a travaillé 10 ans dans l'enseignement puis dans la communication en entreprise avant de fonder son cabinet de conseil en 2010. Elle accompagne des couples, adolescents et toute personne en développement personnel, travail sur soi, problème de positionnement, stress au travail etc.

Elle est formée à la gestion des conflits et **accréditée pour l'animation d'ateliers d'estime de soi**, d'après la méthode de Jean Monbourquette. Elle anime également des conférences et écrit des articles sur le couple et le développement personnel.

Pour qui, combien ça coûte, comment s'inscrire ?

Atelier ouvert à tous : Inscription validée après entretien téléphonique, dans la limite des places et avant le 15 février 2017.

Contactez Bénédicte de Dinechin au 06 11 59 55 24 ou via : benedicte@dinechin.net

Tarif : 80 € par jour de formation, les journées forment un ensemble.

Ils témoignent :

« J'ose enfin dire non ! » « Ma communication en couple est devenue apaisée » « J'ai retrouvé de la motivation » « Merci pour votre écoute bienveillante qui m'a aidé à mieux me connaître »
« De beaux outils que je transmets à mon équipe. » « Je suis réconciliée avec moi-même. »
« Stage profond, drôle et dynamique, quel chemin en 4 jours... » « J'ai repris confiance en moi »

Quand et où ?

2 formules au choix, les mardis OU les samedis :

Les mardis 13 mars, 20 mars, 27 mars, 3 avril et 10 avril de 9 heures à 16 heures

Paris 17^{ème} : 8 rue Albert Samain, Métro Pereire ou Porte de Champerret

Les samedis 10 mars, 17 mars, 24 mars, (31 mars à confirmer) et 7 avril de 10H à 17 Heures

Repas pris sur place, pique-nique emporté par chacun.

JOURS 1 ET 2

Distinguer amour de soi et confiance en soi, et améliorer chacun de ces domaines.

- Découvrir ce qui entrave votre estime de vous
- Expérimenter des stratégies visuelles, auditives et kinesthésiques pour progresser
- Démarrer leur mise en œuvre avec un accompagnement personnel
- Concevoir un objectif propice à l'estime de soi
- Apprendre à s'aimer dans son être et à s'apprécier dans son agir ...

« C'est moins le réel qui nous influence que les images que nous nous en faisons. »
« Le choix des mots avec lesquels je me parle habituellement façonne mon avenir. »
« Tu aimeras ton prochain comme toi-même » N.T.

JOUR 3

Accéder à votre intériorité, accueillir toute votre personne, et vous laisser réunifier

- Rechercher son identité profonde
- Savoir reconnaître ses ombres et intégrer un trait de son ombre

Prendre en compte votre spiritualité, pour passer de la bienveillance envers soi-même à l'accueil d'une âme animée par le divin.

« Un moi fort est nécessaire si l'on veut s'approcher du Soi, l'âme habitée par le Divin, l'estimer et prendre soin de lui. »
« Une fois épuisés les efforts de l'intelligence et de la volonté propres à l'estime de soi, le Soi intervient par sa grâce. »

JOUR 4 ET 5

Acquérir les clefs d'une bonne affirmation de soi, et vous exercer avec des méthodes efficaces.

- Accueillir et nommer ses émotions
- Relever les défis de l'affirmation de soi avec intégrité
- Message en JE et écoute active Et autres stratégies

« Quand les émotions ne s'expriment pas, elles s'impriment. »
« Si vous ne pouvez pas être compatissant envers vous-même, vous ne pourrez pas l'être envers les autres. »
« Lorsqu'on veut dire « non » et qu'on dit « oui » c'est à soi qu'on dit « non ». »

Atelier proposé dans l'approche de Jean Monbourquette (1933-2011), prêtre et psychologue canadien. « La grande maladie du 20ème siècle, c'est la perte de l'âme. Or quand on néglige son âme, on voit apparaître toutes sortes de symptômes dont l'anxiété, les obsessions, les dépendances et la perte d'un sens à la vie » Le site www.estimame.com vous donnera plus d'informations.
(Les citations sont tirées des ouvrages de J. Monbourquette)