

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

UN STAGE DE DÉPLOIEMENT PERSONNEL

**De 4 à 6 journées, 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 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.

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

Tarif : 80 € par jour de formation, tarifs aménagés sur demande, 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 »

Où et quand ?

1/ Paris 17^{ème} mardis 13 mars, 20 mars, 27 mars, 3 avril et 10 avril de 9 h30 à 16 h

2/ Paris 17^{ème} samedis 10 mars, 17 mars, 24 mars, (31 mars à confirmer) et 7 avril de 10H à 16 H 30

3/ Versailles les jeudis 15 ; 22 et 29 mars puis 5 et 12 avril

4/ En Champagne, en pension complète :

Du samedi 07/07 19h au vendredi 13/07 à 17h

Du samedi 25/08 19H au vendredi 31/08 17H

5/ spécial ados : 2 jours pendant les vacances d'hiver, dates sur demande

6/ journée spéciale : « apprivoiser son ombre » à Paris le 9 juin OU le 12 juin 2018

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 entre 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)