

De l'estime de soi ...à l'estime du Soi

ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Programme spécial adolescents de 4^{ème} et 3^{ème} 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, une pédagogie concrète et progressive.



Avec qui ?

Conseillère conjugale et familiale, membre du CLER Amour et Famille, je pratique l'accompagnement personnel, conjugal et l'animation de groupes de jeunes depuis plus de 20 ans. Formée à la gestion de conflits et accréditée pour l'animation d'ateliers d'estime de soi d'après Jean Monbourquette, je propose aussi des accompagnements pour vivre des chemins de deuil ou de pardon. Je suis également auteur de « le couple dont vous êtes les héros », tutoriel à l'usage de tous ceux qui veulent entretenir la flamme.

Pour qui ?

Atelier pour adultes et étudiants, ou adolescents, avec un programme et une pédagogie adaptée à chaque public . Inscription après validation de votre demande au cours d'un entretien téléphonique. Groupes limités à 8 personnes.

Ils témoignent :

« je n'en reviens pas de me découvrir toutes ces qualités » « J'ai retrouvé de la motivation » « Merci pour votre écoute bienveillante qui m'a aidé à mieux me connaître »
« je comprends mieux mes parents , même quand ils crient » « Je suis réconciliée avec moi-même. »
« quand je n'ai pas le moral je regarde le cœur avec mes ressources qui est au dessus de mon lit »
« j'ai repris confiance en moi »

Quand et où ?

A Paris : atelier collégiens :

Les 3 et 4 novembre 2018 toute la journée (de 9H30 à 17 heures)

Tarif : 140 € comprenant un livret pédagogique.

Inscription au téléphone au 06 11 59 55 24 dans la limite des places disponibles.

PROGRAMME ADOS : UNE ALTERNANCE DE THEORIE, JEUX ET EXERCICES EN GROUPE

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
- Accueillir et nommer mes émotions

« 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. ».

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
- Initiation à la communication non violente

« 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 ». »

« je suis responsable de mon bonheur »

PROGRAMME DETAILLE DES ATELIERS ADULTE : SUR DEMANDE, OU SUR WWW.CONSEIL-CONJUGAL.ORG

Atelier proposé dans l'approche de Jean Monbourquette (1933-2011), 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 le 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)