

De l'estime de soi ...à la liberté intérieure

STAGE DE DÉPLOIEMENT PERSONNEL

Des outils concrets pour augmenter votre confiance en vous, accepter tous les aspects de votre personnalité et les unifier, mieux vous affirmer dans le respect de l'autre.

Un atelier de 4 à 6 journées en petit groupe qui intègre psychologie et spiritualité, une pédagogie concrète et progressive basée sur l'expérimentation.

Avec qui ?

Conseillère conjugale et familiale, j'ai travaillé dans l'enseignement puis dans la communication en entreprise avant de fonder mon cabinet de conseil conjugal en 2010. J'accompagne des couples et des familles, ainsi que des jeunes et des adultes. Je suis formée à la gestion de conflits et suis **certifiée pour l'animation d'ateliers d'estime de soi**, d'après la méthode de Jean Monbourquette.

Passionnée du couple et de la relation, j'ai tenu à rendre accessible à tous mon expérience dans : *Le couple dont vous êtes les héros, cahier de coaching pour entretenir la flamme* (éditions Quasar). Je donne des conférences sur ces thèmes.



Pour qui ?

Atelier pour adultes ou pour adolescents. Tarif particulier : 80€ par jour adulte, 60€ ados.

Ils témoignent :

« J'ose enfin dire non ! » « Notre communication de 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 mes enfants. » « Je suis réconciliée avec moi-même. »
« Stage profond, drôle et dynamique, quel chemin en 6 jours... » « J'ai repris confiance en moi »

Quand et où ? : les prochaines dates en région parisienne ou province :

Cycles de plusieurs journées de 9h à 16H

Versailles ou Paris :

- **les mardis** à partir du 8 janvier puis du 12 mars.
- **les jeudis** à partir du 10 janvier puis du 14 mars.
- **5 samedis** : 12 et 19 janvier puis 2 et 9 février puis 23/02 ou 16/03

Compiègne les vendredis et samedis

*1 et 2 mars, 8 et 9 mars puis 22 et 23 mars 2019

Atelier spécial ados (Paris) :

3 jours : vacances d'hiver et printemps, dates à préciser.

En Champagne, 6 jours pendant l'été 2019 :

Un programme alliant détente et formation

* du samedi 6 juillet 19H au vendredi 12 juillet 17H

* du samedi 24 Août 19H au vendredi 30 Août 17H

Vélos, tennis et baignade à disposition sur place, en pension complète à Villars en Azois.

Bénédicte de Dinechin, cabinet « A mots découverts » accompagnement personnel et conjugal.
contact : benedicte@dinechin.net ou mobile : 06 11 59 55 24 www.benedicte2dinechin.com

UN APERÇU DU PROGRAMME

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 émotives 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. »

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

- Me connecter à mes émotions et en faire une richesse
- Me libérer en pardonnant
- Rechercher mon identité profonde
- Savoir reconnaître mes ombres et intégrer un trait de mon ombre
- Etre capable de donner ou accepter des marques d'attention et d'affection

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. »

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

- Développer mon intelligence émotionnelle et reconnaître mes besoins
- M'exercer à l'écoute active et l'empathie
- Relever les défis de l'affirmation de soi avec intégrité
- Message en JE et outils de gestion de conflits
- M'exercer à la gratitude

« 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 à l'école 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 et co-auteurs).

Formations « sur mesure », de 2 heures à 5 jours, en entreprise ou établissements scolaires pour faire expérimenter aux enseignants ou collaborateurs une nouvelle dynamique de communication et plus de confiance en soi.