

Prendre confiance en moi

Connaître mes talents

ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Programme spécial élèves de première et terminale :

- ... Découvrir vos ressources,
 - ... 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, éducatrice à la vie, 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 », cahier-tutoriel à l'usage de tous ceux qui veulent entretenir leur flamme conjugale.



Pour qui ?

Ateliers 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 6 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 » « Mon fils est transformé, il s'est enfin ouvert »

Quand et où ?

A Versailles Rive droite: atelier pour élèves de Première et Terminale pendant les vacances d'hiver.

De 9 heures à 12H30, sur 3 matinées.

Du lundi 25 au Mercredi 27 février

Du lundi 4 au mercredi 6 mars

Tarif : 150 € comprenant un livret pédagogique.

Inscription au téléphone au 06 11 59 55 24 dans la limite des places disponibles. Le prix ne doit pas être un empêchement, n'hésitez pas à m'en parler.

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
- Faire le blason de mes forces et mes valeurs

« 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 DES ATELIERS ADULTES :

Les prochains ateliers débutent en mars à Paris, Versailles et Compiègne.

Les ateliers adultes durent de 4 à 6 jours. J'en anime les mardis, les jeudis, et les vendredi-samedis. J'organise aussi une semaine complète l'été à la campagne début juillet ou fin Août. La pédagogie de Jean Monbourquette est un outil puissant pour changer notre regard sur nous-même, et a transformé la vie de beaucoup de participants. Sa spécificité ? Une démarche concrète, une prise en compte du spirituel, une dynamique positive, des changements mesurables.

Ateliers proposés 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)

Plus d'infos et toutes les prochaines dates sur : benedicte2dinechin.com

« A mots découverts » | Cabinet de conseil conjugal et familial | Sur rendez-vous au 06 11 59 55 24
Bénédicte de Dinechin | Rue des Missionnaires - 78000 Versailles | www.benedicte2dinechin.com