

# Prendre confiance en moi

## Connaître mes talents

ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### Programme spécial jeunes :

... 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'après J.Monbourquette, je propose aussi des accompagnements pour vivre des chemins de deuil ou de pardon. Je suis auteur de « le couple dont vous êtes les héros », 2 cahiers-tutoriel à l'usage de tous ceux qui veulent entretenir leur flamme conjugale et d'un cahier de parentalité aux éditions Larousse . un souci avec votre enfant ? venez à un RDV « mieux se parler pour mieux se comprendre et mieux s'aimer ».



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

### Quand et où ?

---

**A Versailles square Jean Houdon, vacances d'hiver :**

5 demi-journées : 13/15 ans : De 9 heures à 12H30. 16/18 ans :de 14H à 17H30.

**Du lundi 15 au vendredi 19 février 2021 ou du lundi 22 au vendredi 26 selon les demandes.**

Tarif : 200 € comprenant un livret pédagogique. Possibilité de déjeuner sur place.

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 novembre à Paris ou Versailles

Les ateliers adultes durent de 4 à 6 jours. J'en anime en semaine ou le samedi. 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](http://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](http://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](http://www.benedicte2dinechin.com)