**Atelier collectif : Renforcer son estime de soi et reprendre confiance en soi**

​

Dans un espace d'expression, d'écoute, de partage et de bienveillance, ce stage pour un groupe de 6 à 15 jeunes, aura lieu sur 3 RV de 3h chacun.

**L’Atelier « Développer son estime de soi et booster sa confiance en soi »** : sous forme de 3 demi- journées

Atelier 1 : Créer son arbre de Vie :

D’où je viens ? quels sont mes points forts et mes talents ? quels sont mes espoirs, mes aspirations et mes envies, pour m’épanouir dans ma vie ?

Ce premier rv vous permet de prendre conscience de la richesse de vos expériences de vie, pour connaitre mieux vos ressources et vous appuyer sur vos points forts pour avancer avec confiance et enthousiasme vers vos aspirations.

Atelier 2 : Débusquer ses peurs et neutraliser son autosaboteur :

Qu’est-ce qui se passe quand je manque de confiance en moi ? Quelles sont mes pensées limitantes ?

Quelles sont les freins et les peurs qui m’empêchent d’exprimer le meilleur de moi-même ?

Comment les accueillir ? Comment changer de vision de moi-même et de comportement pour développer ma confiance ?

Atelier 3 : Se fixer des objectifs, renforcer sa motivation, donner du sens à sa vie en accord avec ses valeurs :

Qu’est-ce qui est le plus important pour moi et qui me donne de l’énergie ? comment puis-je me projeter dans ma réussite ?

Comment prendre ma place et être auteur de ma vie ?

Ce dernier atelier vous permet de poser des objectifs et de concrétiser des actions qui vous apporteront du changement positif dans vos relations et dans vos projets.

Modalités du stage :

Les ateliers ont lieu à Paris 16 ou Paris 17 les samedis de 15h à 18h.

Mon conseil : donnez -vous la possibilité de vous offrir ces 3 temps pour intégrer du changement.

Prochaines dates :

Atelier 1 : samedi 6 octobre

Atelier 2 : samedi 20 octobre

Atelier 3 : samedi 10 novembre

Tarif : 110 € l’atelier

Si vous vous inscrivez sur l’ensemble des 3 ateliers, il vous sera fait une remise soit 300€ au lieu de 350€

Les inscriptions se font par chèque, avec un acompte de la moitié pour confirmer votre participation.

à envoyer à mon adresse :

 A l’ordre d’Elisabeth Philibert

11, résidence du Clos Baron

78112 Fourqueux

L’adresse vous sera communiquée à l’inscription.

Je suis bien sûr, disponible pour répondre par téléphone à vos questions.