

ATELIER ESTIME DE SOI



Favoriser l'estime de soi dans la vie quotidienne et dans la vie professionnelle



Cet atelier propose de travailler autour de l'estime de soi afin de favoriser la confiance en soi et l'affirmation de soi dans la vie de tous les jours.

Dans cet objectif, est mis à disposition un espace d'expression dans un **cadre sécurisant**. L'éthique basée sur les **valeurs de respect** de chaque personne et du groupe est garantie par l'animatrice afin que chacun se sente à l'aise pour pouvoir **oser dire, oser faire, oser être avec les autres**.

Il se déroule sur 4 séances de 3 heures tout en sachant que l'engagement sur l'atelier se fait à la fin de la première séance.

Ce groupe n'est pas un groupe de parole et n'a pas pour but de travailler sur la vie intime des membres. Au travers d'**exercices variés et ludiques** il propose d'aller vers une meilleure **connaissance de soi** et de **se sentir plus à l'aise dans la relation aux autres**.

Pour plus de renseignements
vous pouvez vous rapprocher de votre
conseiller(ère)/formateur(rice) ou contacter **Chloé Leman** :

c.leman@mlpa.fr – 03.21.71.83.93