

Public

Pour toute personne qui souhaite renforcer sa confiance et estime de soi

Les plus

Un moment d'échange et de partage dans une ambiance chaleureuse

Nos méthodes font appel à l'animation par mise en pratique et exercices ludiques

Les ateliers s'effectuent dans le respect de chaque participant et reste confidentiel

Collation offerte

Animatrices

Elvita Guigoz
Madeleine Meister

Formatrices certifiées pour adultes et conseillères en image

Prix

CHF 150,-/atelier

Horaire

3 ateliers de 10h00 à 13h00

Nb de participants

L'atelier accueille jusqu'à 6 participants au maximum et a lieu dès lors que 4 participants sont inscrits

Lieu et date

A définir avec les participants

Info et inscription

contact@mad-evi.ch
www.mad-evi.ch

Image et estime de soi

Atelier tout public



Dans le cadre de trois ateliers conviviaux, nous vous proposons un moment de partage et d'échange afin de vous permettre de renforcer votre estime de soi, croire davantage en votre valeur afin de (re)prendre confiance en vous. Nous travaillerons sur la définition des différentes émotions ainsi que sur l'importance de vos besoins.

Programme

Bienvenue

- Café, thé et viennoiseries
- Tour de table et présentations

Renforcement de l'estime de soi

- Estime et conscience de soi
- Comportements automatiques
- Valeurs, croyances limitantes
- Comprendre ses émotions
- Définir ses principaux besoins
- Mise en pratique positive et ludique par des jeux de rôle