

- Vous ne vous sentez « pas à la hauteur » ?
- Dire ce que vous pensez, faire ce que vous voulez, vous sont difficiles ?
- Vous êtes perfectionniste ?
- Vous vous sentez mal au milieu des autres ?
- Démarrer des actions vous demande beaucoup d'effort ?



Atelier :

« Comment renforcer L'estime et la confiance en moi ? »

Intervenante :



Catherine Mouflard

Maître praticien en P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique).

Psycho- praticien en relation d'aide.

Thérapie brève - Coaching

Elle - reçoit en consultations individuelles

- organise des ateliers en petits groupes (10 personnes) de développement personnel pour toutes personnes qui souhaitent changer de comportement ou de regard sur leur vie.

Plus d'informations : Site Internet : www.deciderdesavie.fr

catherine.mouflard.pnl@gmail.com

Tel : 06.88.83.16.34

Les objectifs de cet atelier :

Il va vous permettre d'apprendre à :

- Mieux vous accepter et vous aimer tel que vous êtes
- Ne plus vous soucier de l'effet que vous faites sur l'autre
- Trouver tranquillement votre place au milieu des autres
- Agir sans craindre, ni le jugement, ni l'échec.

La méthode :

- Cet atelier est ouvert à tous ceux qui souhaitent améliorer leur rapport à soi et leurs relations aux autres.
- Petit effectif : 10 personnes maximum
- C'est une méthode concrète : vous allez pouvoir expérimenter et intégrer des outils simples, réutilisables de retour chez vous
- Travail de réflexion personnelle
- Echange à 2 ou en petit groupe (chacun sera libre de s'exprimer ou pas)
- Mise en situation - Exercices concrets
- Charte de bienveillance (accueil de chacun tel qu'il est, non jugement, confidentialité entre les participants)

Programme :

- 1) J'ai de la valeur en tant que personne : je porte un regard positif sur moi
- 2) Je lutte contre mon « critique intérieur »
- 3) Comparaison dévalorisation = poison
- 4) J'apprends à recevoir des compliments
- 5) J'agis maintenant : stop à la procrastination.

Pour lire les témoignages des anciens stagiaires de cet atelier :

www.deciderdesavie.fr rubrique : Témoignages.

Lieu et liens internet : [DOMAINE DE CHADENAC](#)

43000 CEYSSAC 04 71 09 27 62 contact@chadenac.com

Dates : Séjour du samedi 11 Aout (18h) au samedi 18 Aout (10h) 2018

Atelier de 5 séances de 3 heures les matins, du lundi au vendredi

Prix : 210 € + frais d'hébergement (tarifs sur [DOMAINE DE CHADENAC](#))