



Grandir en estime de soi : une rencontre avec soi

samedi 3 et dimanche 4 octobre 2020

Parcours

Ces 2 jours sont une invitation à prendre du temps pour soi.

- Grandir en estime de soi et prendre soin de sa vie intérieure sont les clés d'un épanouissement personnel et relationnel.
- Prendre conscience de sa valeur et de son unicité contribue à développer le meilleur de soi et à retrouver joie et élan.

C'est le chemin sur lequel je vous convie pour recharger vos batteries !

Objectifs

- Grandir en estime de soi
- Se regarder, se parler avec bienveillance
- S'accueillir
- Se ressourcer
- Être plus vivant

Pédagogie

Apports théoriques, temps personnel, partage en petit groupe ou en grand groupe rythment les journées. Exercices variés et concrets en vue de prises de conscience constructives selon la pédagogie de Jean Monbourquette.

Jean Monbourquette était prêtre, psychologue, enseignant à l'Université d'Ottawa, conférencier et écrivain de best sellers sur l'estime de soi, le deuil, la mission de vie et le pardon. Il a développé sa propre méthode d'animation de groupes de croissance psycho spirituelle (quelles que soient les croyances ou les convictions).

Intervenante : Isabelle LAURENT

Éducatrice à la vie, elle est intervenue plusieurs années auprès de collégiens et lycéens sur les questions de la vie affective, relationnelle, sexuelle et d'estime de soi.



Conseillère conjugale, elle accompagne des personnes, en couple ou individuellement, sur des problématiques conjugales, parentales ou d'estime de soi à Lyon et anime des ateliers sur l'estime de soi pour adultes.

Membre de l'ANCCEF (Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux) Accréditée par l'« **Association internationale de l'Estime de soi et de l'Estime du Soi** » pour animer des ateliers « De l'estime de soi à l'estime du Soi », ateliers où **croissance psychologique et soin de l'âme collaborent et s'harmonisent pour le plein épanouissement de la personne.**

Isabelle a à cœur de faire découvrir aux personnes leurs richesses et leur potentiel.

<https://www.isabelle-laurent.fr/>

Contact : isalaurent17@gmail.com ou 06 81 14 45 54