

L'AFC d'Arras et des environs

vous propose un atelier sur l'estime de soi.

- 1/ faire le bilan précis de votre estime de vous et comprendre ce qu'est l'estime de soi.
- 2/ expérimenter des stratégies pour augmenter votre estime de vous.
- 3/ accéder à votre intériorité pour réunifier tous les aspects de votre personne.
- 4/ des outils pour mieux vous affirmer dans le respect des autres .

Pourquoi venir ?

Si vous avez du mal à dire non, envie de plus vous apprécier, besoin de retrouver confiance en vous, d'être plus à l'aise avec les autres, d'affronter les conflits, d'accepter les compliments, d'oser faire une demande, si vous voulez être plus vous-même ...
Parce que l'estime de soi est un socle précieux, et qu'il dépend de vous de la renforcer.

Cet atelier sera animé par **Bénédicte de Dinechin**, conseillère conjugale et familiale, formée en gestion de conflits et certifiée par l'association Estimame pour animer des ateliers d'estime de soi. (père Jean Monbourquette <https://www.estimame.com/>)

Pédagogie: temps théoriques puis stratégies en petit groupe ou individuel. Cet atelier prend en compte, en les distinguant, psychologie et spiritualité.
Le repas pris en commun fait partie de l'atelier.

Prix: 280€ pour les quatre jours.

240 € pour les adhérents à l'AFC d'Arras. (Possibilité d'adhérer pour l'occasion...)

Le prix ne doit pas être un obstacle : tarif spécial pour personnes en recherche d'emploi.

Tarif entreprise et facture sur demande.

***les lundis et mardis 24/25 avril et 22/23 mai
de 9h à 16h.***

salle de l'UDAF,

16 bd Carnot à Arras

Talon réponse à détacher et à renvoyer avec un chèque d'arrhes de 100€ (chèque à l'ordre de : «AFC d'Arras et environs ») **avant le 31 mars** à : Johanna de Barmon 21 rue Lamartine 62000 Arras 06 15 88 19 95

Nom et Prénom :

Mail :

Adresse :

Tél.