

GRANDIR DANS L'ESTIME DE SOI, SE DÉPLOYER

LES 17, 18 ET 19 MARS 2027

« JE SUIS NUL ! »

« J'Y ARRIVERAI JAMAIS. »

« C'EST TOUJOURS À MOI QUE CA ARRIVE ! »

« ÇA JE SUIS INCAPABLE DE LE FAIRE ! »

Vous entendez-vous dire l'une de ces phrases, ou les entendez-vous à l'intérieur, dans votre mental ?

Ou peut-être vous dites-vous d'autres noms d'oiseaux qui vous font douter de vos compétences, de votre amabilité ?

Parce que ces phrases ont un impact fort sur votre état intérieur :

- ⇒ Elles entravent votre agir,
- ⇒ Nuisent à la bonne estime de vous-même,
- ⇒ Et empêchent aussi la bonne relation avec les autres.

JE VOUS INVITE ALORS À VIVRE CET ATELIER QUI SERA L'OCCASION DE :

➡ Prendre conscience de vos fonctionnements nuisibles 🤔

➡ Expérimenter des stratégies concrètes pour les transformer 🎯

➡ Ressentir ce que ces ajustements provoquent en vous, pour mieux vous en servir concrètement dans votre vie personnelle et / ou professionnelle.

Précisément, l'estime de soi repose sur deux piliers :



L'amour de soi pour son être :

« JE SUIS AIMABLE. »



La confiance en soi dans son agir :

« JE SUIS CAPABLE »

Et ces deux piliers sont d'égale importance.

CONCRÈTEMENT ?

Au sein d'un petit groupe de 6 à 10 personnes max, dans la bienveillance et le non-jugement, vous vivrez des temps d'apports théoriques 📖, des temps de partage par 2, en grand groupe, des temps d'introspection 🧘 en silence, et aussi des temps d'accompagnements individuels.

Ainsi que des partages 🤝 d'expériences des nouveaux comportements au sein du groupe, qui est une force.

POURQUOI VIVRE CELA ?

Ce travail d'estime est essentiel pour **retrouver l'élan nécessaire pour agir**, pour reconnaître son unicité et cesser de se comparer, pour ne plus s'acharner à convenir à tout prix.

En bref, c'est croire que chacun peut apporter sa propre couleur, son unicité au monde, et peut devenir davantage soi-même. C'est aussi apprendre à prendre soin de son âme.

LE PROGRAMME :

- 🎯 **Mieux se connaître. Se voir comme une personne unique**
- 🎯 **Cesser les comparaisons.**
- 🎯 **Déjouer ses dialogues intérieurs nuisibles, cesser de se juger pour devenir son meilleur ami.**
- 🎯 **Gérer ses émotions**
- 🎯 **Apprivoiser un trait d'ombre. Ce trait de ma personnalité que je ne connais pas et qui me veut du bien.**
- 🎯 **Se questionner sur sa véritable identité.**
- 🎯 **Apprendre à s'affirmer**
- 🎯 **Dire non, avec courtoisie.**
- 🎯 **Entrer dans son intériorité. Prendre soin de son âme.**

LES INFOS

📍 A **Amiens**, à 150 m de la gare, les **17, 18 et 19 mars 2027**. De 9.30 à 17.30.

💰 Tarif : **240 euros**. (Possibilité de régler en plusieurs versements.)

Un appel téléphonique et le versement d'un acompte valideront votre inscription.

📞 Pour plus d'infos, pour s'inscrire, me contacter ☎ 0626590231