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.

Vous vivez cela ?
JE VOUS INVITE 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 reconnaitre 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 payer en plusieurs versements.)
Un appel téléphonique et le versement d'un acompte valideront votre inscription.

ℹ Pour plus d'**infos**, pour s'inscrire, me contacter ✆ 0626590231