

# ATELIER ESTIME DE SOI

Pour les adultes  
n'ayant pas une bonne  
estime de soi

## OBJECTIFS

---

La meilleure gestion  
de mes émotions

Mon épanouissement  
personnel

Mon bien-être

Ma motivation  
et mon assurance  
dans la recherche d'emploi



# CONTENU

La connaissance de soi

L'acceptation de soi et de l'amour de soi

Une image de soi positive

L'appréciation et le soutien de son entourage

L'affirmation de soi

La confiance en soi



	Suivi individuel	Suivi en groupe (minimum 3 personnes)
<b>Contenu</b>	Adaptation au profil de la personne	Contenu type
<b>Travail sur la relation aux autres</b>	Théorie	Théorie + Pratique
<b>Dates</b>	Début possible tout au long de l'année	Suivant les trimestres scolaires
<b>Durée</b>	3 séances minimum puis engagement sur les 7 suivantes	Engagement sur les 10 séances
<b>Tarif</b>	Entretien individuel spécialisé* 60€ la séance (dont 30€ d'adhésion à l'association) + 60€/séance	Entretien individuel spécialisé* 60€ la séance (dont 30€ d'adhésion à l'association) + 40€/séance
<b>Lieu</b>	Dans nos locaux ou en établissement	Dans nos locaux ou en établissement

\*Un entretien sera effectué au préalable afin de comprendre le parcours et les besoins de la personne et de définir les objectifs du suivi