

ATELIER ESTIME DE SOI

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

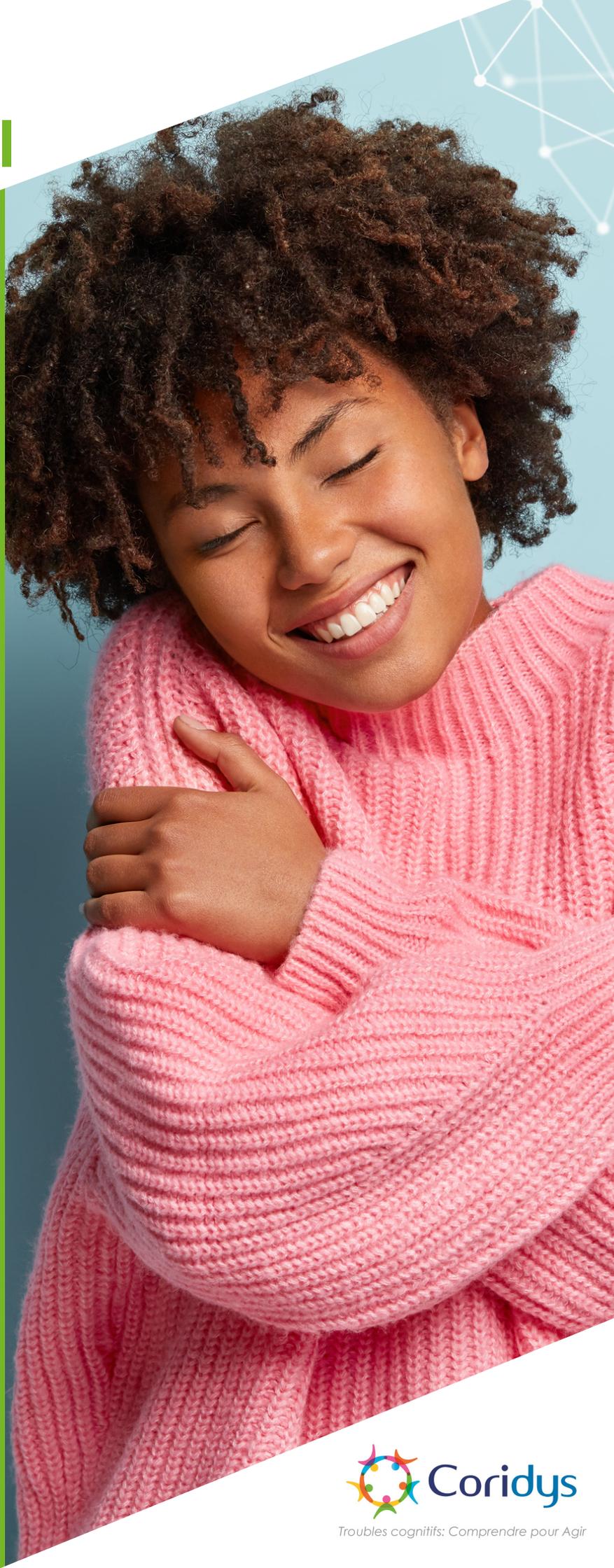
OBJECTIFS

La meilleure gestion
de mes émotions

Mon épanouissement
personnel

Mon bien-être

Ma motivation
et mon assurance
dans la recherche d'emploi



CONTENU

10 séances d'1h à raison d'une fois par semaine

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)
Contenu	Adaptation au profil de la personne	Contenu type
Travail sur la relation aux autres	Théorie	Théorie + Pratique
Dates	Début possible tout au long de l'année	Suivant les trimestres scolaires
Durée	3 séances minimum puis engagement sur les 7 suivantes	Engagement sur les 10 séances
Tarif	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
Lieu	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