

ATELIER ESTIME DE SOI

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

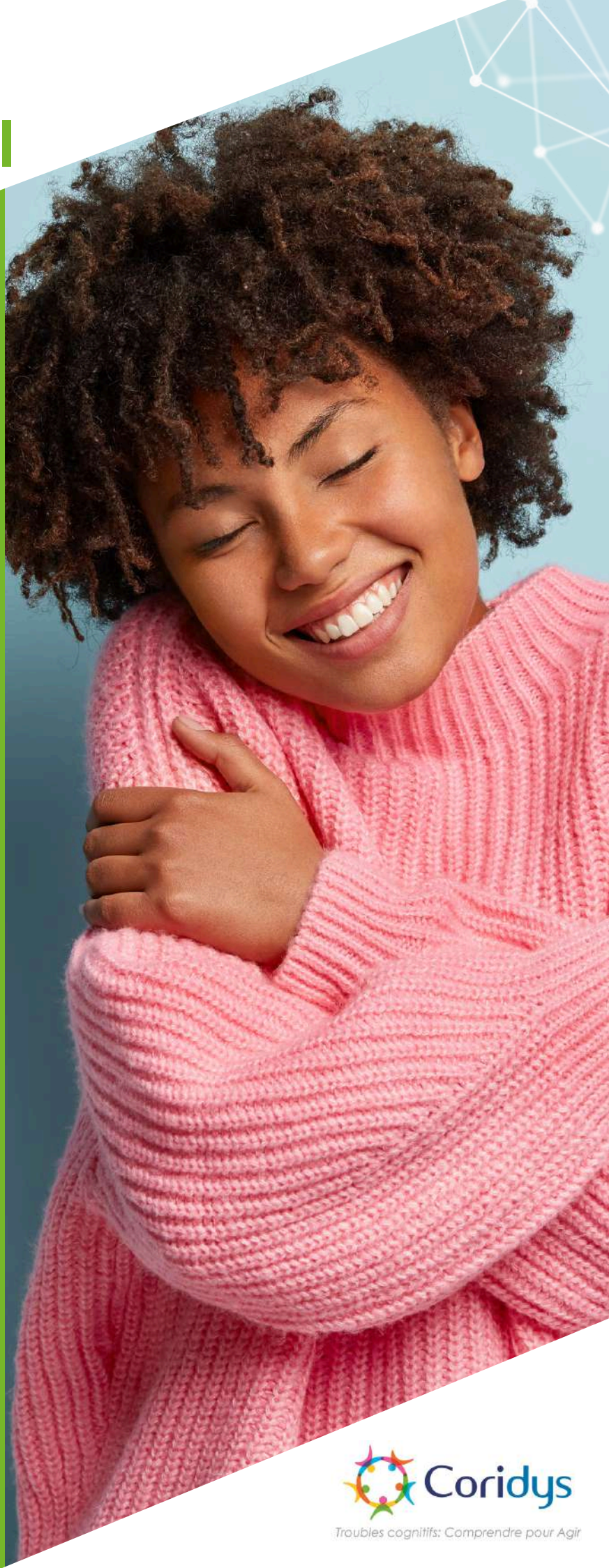
OBJECTIFS

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

