

# 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

