

ATELIERS LUMIERE D'ESTIME



Les ateliers auront pour but de donner à chacun des participants l'occasion de savoir entretenir son estime à travers des outils spécifiques et des exercices pratiques.

Un support écrit sera remis à la fin des ateliers permettant un retour sur chacun des thèmes abordés.



Méthodologie

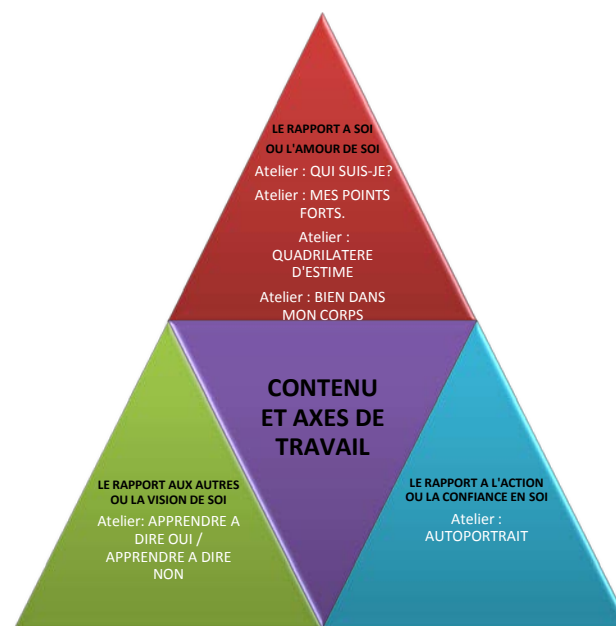
C'est au travers d'exercices pratiques, d'échanges d'expériences et de manipulation d'outils pédagogiques que les objectifs seront atteints

Expérimenter l'expression de soi par différentes disciplines. Se donner l'occasion de se découvrir en tant qu'individu, porteur d'une identité personnelle.

Développer ses compétences en communication et en affirmation de soi. Acquérir des outils transférables dans notre quotidien personnel, social et/ou scolaire.

Contenu

Trois axes de travail seront privilégiés, se référant aux quatre composantes de l'estime de soi et l'importance d'un équilibre entre elles afin d'obtenir une estime de soi harmonieuse.



Alimenter ce cercle vertueux de l'amour de soi favorisant une vision positive de soi amenant à

une juste confiance en soi permet à l'estime de soi, qui fluctue tout au long de la vie et de ses épreuves, d'être régulièrement alimentée par ses **deux besoins fondamentaux** :

- **le sentiment d'être aimé**
- **le sentiment d'être compétent.**

Intervenantes

SABRI Maryam:

Professeur des écoles au sein de l'éducation Nationale et coach-conseil en développement personnel, formée à la PNL (Programmation-Neuro-Linguistique) et aux ateliers d'accompagnement à la parentalité **Farber/Mazlish**. J'accompagne dans le cadre de parcours individualisés et spécifiques dans les troubles de l'apprentissage et les troubles de l'estime (adultes/enfants).

EL JAMIL Lynda:

Psychologue Clinicienne spécialisée en psychopathologie clinique de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte, j'interviens en crèche et en cabinet libérale. Spécialisée dans la prise en charge des troubles des apprentissages, du développement, dans l'accompagnement des personnes à haut potentiel et de toute personne désireuse d'apprendre à se connaître.

Nous souhaitons dans le cadre de cette formation, mettre en convergence nos compétences et l'expérience de nos pratiques respectives sous la forme d'ateliers interactifs. Nous voulons donner à chacune des personnes qui y participeront des outils et des réponses concrètes qui permettront et contribueront à la réalisation de soi.

LE CADRE

Les ateliers sont concrets et pratiques. Ils visent une application rapide et efficace au quotidien. La méthodologie permettra des échanges de qualité qui s'inscriront dans un cadre soumis à la confidentialité et au respect des participants.

Public visé

Toute personne ayant entre 12 et 16 ans qui dans son cadre, personnel, familial, amical ou scolaire, ressent le besoin et/ou l'envie de développer l'estime de soi et la confiance en soi. Voulant ainsi atteindre richesse et épanouissement de soi à travers une meilleure connaissance de soi.

MODALITES

Formation sur une journée proposée sous forme de données théoriques et d'ateliers pratiques.

Horaires : 10h-12h // 13h-17h.

Les participants devront apporter un repas. La pause déjeuner se fera sur place et durera une heure.

INSCRIPTIONS/TARIFS

Les inscriptions doivent se faire en appelant les numéros suivants :

06.79.82.58.12 OU 07.83.15.72.38

Participation : 60 euros.

« N'ayez pas peur d'être critiqué, c'est la preuve que vous êtes quelqu'un. »

« Ne laissez pas vos pressions vous transformer en quelque chose que vous n'êtes pas. »

« Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer. »

« Personne ne te connaît mieux que toi-même. Apprends à faire tes propres jugements. »

« C'est l'image que nous avons de nous-même qui nous fait évoluer. »

« Qui regarde à l'extérieur rêve. Qui regarde à l'intérieur s'éveille. »

« Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement. »

« L'évolution personnelle commence à partir du moment où vous acceptez vos faiblesses. »

« Commence par t'aimer toi-même si tu veux que les autres t'aiment. »

« Lorsqu'il n'y a pas d'ennemis à l'intérieur, les ennemis de l'extérieur ne peuvent pas t'atteindre. »