

SE CONNAITRE & PRENDRE CONFIANCE

Retrouver confiance & estime de soi

Description courte

Mieux se connaître pour prendre confiance en soi ; comprendre ses personnalités primaires pour s'assumer pleinement.

Méthodologie

Exercices pratiques, ludiques et interactifs grâce à la **méthode Imago** (écoute empathique et communication bienveillante) et à des **outils théâtraux et d'oralité**. Travail d'introspection, expression corporelle, mises en situation.

Objectifs

- Se respecter et s'accepter tel(le) que l'on est
- Retrouver confiance et estime de soi
- Comprendre ses mécanismes internes
- Développer une posture plus alignée et assumée

Public

Personnes en perte de confiance et en manque d'estime d'elles-mêmes, en quête de sens, en recherche d'emploi.

Modalités pratiques

- Atelier collectif de 3h
- Places limitées à 12 personnes

Modalité d'inscription

Inscription par SMS ou par mail.

Prix

300€ l'atelier Possibilité d'approfondir avec d'autres modules de vivre-ensemble et d'intelligence collective.

Suggestions complémentaires

Modules du Pôle Insertion professionnelle :

- Prendre sa place
- Écrire son parcours présent et à venir
- Théâtre d'impro

Modules du Pôle Citoyenneté :

- Théâtre Forum
- Récits de vie
- Oser prendre la parole

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'infos ! Places limitées à 12 personnes. Devis gratuit

Hélène Liquier

8 rue de l'église
68230 Wihr-Au-Val

[06 26 39 68 87](tel:0626396887)

heleneliquier525@gmail.com



