

atelier : « la confiance et l'estime ».

La confiance en soi se construit tout au long de sa vie. Dès notre naissance, nous subissons le regard de l'autre et nous sommes dépendant. Peu à peu, l'autonomie se construit selon des croyances, selon l'environnement, la religion ... c'est la réussite qui nous donne l'idée de la confiance et de l'estime de soi. L'estime vous revient, elle est propre à votre regard intérieur, à ce que vous êtes.

Dans cet atelier, il vous ait proposé de comprendre et de différencier l'estime de soi et la confiance en soi, de voir comment nous pouvons à tout moment être acteur de notre vie. Par des exercices de sophrologie et de communication non violente, vous prendrez conscience de votre MOI, de votre pouvoir de décision, de votre vie

La sophrologie est un moyen efficace, facile à refaire seul et efficace. Elle est issue de plusieurs méthodes comme l'hypnose, le zen, la méditation, la psychologie positive, le yoga.

Durée : 3h

Tarif : 25€