



CULTIVER L'ESTIME DE SOI ET RENOUER AVEC SES REPÈRES INTÉRIEURS

Stage d'approfondissement en Communication NonViolente

Les 9 et 10 février 2024
à Aix les Bains (Savoie)



***"L'estime de soi est la foi dans la validité de sa réalité intérieure
comme une force pour agir dans le monde "***
(Philosophie taoïste)

- ▶ Vous éprouvez des difficultés à vous faire confiance ?
- ▶ Vous vous comparez aux autres et vous dévalorisez par rapport à ce que qu'ils font ou sont ?
- ▶ Vous avez du mal à reconnaître votre valeur, votre unicité et à croire en vous pour interagir avec les autres ?

***Et s'il était possible de vivre heureux et être un peu plus acteur
de son bonheur en s'appuyant sur ses repères intérieurs ?***



Au programme :

- Trouver les clés qui nous permettront d'installer peu à peu en nous une base de confiance par rapport à notre valeur intrinsèque.
- Apprendre à nous réjouir de qui nous sommes et de ce que nous vivons, afin de développer une stabilité intérieure indépendamment des autres et des aléas extérieurs.
 - Estime de soi ou besoin de reconnaissance :
 - Comprendre et prendre la responsabilité de notre soif de reconnaissance - identifier les moyens habituels de nourrir l'estime de soi.
 - Comprendre ce qui nourrit l'estime de soi et identifier comment le développer dans son quotidien.
 - Identifier ses repères intérieurs.
 - Apprendre à s'auto-reconnaître pour développer l'estime de soi.
 - Apprendre à voir et nommer le positif dans nos vies, nos actions, nos projets
 - Transformer notre rapport à l'échec : comment j'accueille l'échec, comme source d'apprentissage pour l'estime de soi.



*Stage animé par Edith Tavernier et Manibhadri,
formatrices certifiées par le CNVC©*

Renseignements pratiques et inscriptions

- **Inscriptions** : Edith Tavernier • edith@atconseil.com
- **Lieu du stage** : **Espace Aurore** • 31 bis rue Jacotot 73100 Aix les Bains
- **Tarif** : 240 €
- **Tarifs professionnels** : nous consulter.
Nous sommes organisme de formation et habilités à faire des conventions de formation professionnelle
- **Horaires** : 1^{er} j. : 9h30 - 18h, 2^{ème} j. : 9h - 17h30
- **Prérequis** : 6 jours de formation à la CNV avec un formateur certifié

Atconseil

04 26 74 97 46
contact@atconseil.com
www.atconseil.com