

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS

Version numérique

Financé par la Conférence des Financeurs de la Côte-d'Or, cet atelier aborde des thèmes plus personnels, comme la confiance en soi et l'image de soi, l'acceptation, la gestion du stress et des émotions, les envies et les projets pour conserver une bonne estime de soi, ...

Un atelier pour gagner en sérénité et en bien-être ! Fort utile en cette période pesante pour tous.

L'organisation de l'atelier :

- 1 conférence d'1 heure
- 2 entretiens individuels en visioconférence de 20/30 min par personne
- 5 séances collectives d'1 heure
- 1 séance bilan pour faire le point