



## **Développer la confiance en soi et l'estime de soi**

La confiance en soi est le moteur qui nous permet de passer à l'action et de réaliser nos rêves et nos projets de vie! L'estime de soi est importante afin de connaître, de respecter et de savoir exprimer nos besoins!

Cependant, nous sommes peu nombreux à avoir reçu ce qui est nécessaire pour développer la confiance en soi et l'estime de soi. Pas étonnant, car dans une famille « normale », un enfant reçoit en moyenne 27 fois plus de critique que d'encouragements et de compliments !

Dans cet atelier, venez découvrir et mettre en pratique des outils efficaces pour augmenter la confiance en vous et l'estime de vous !

Pour plus d'information et pour vous inscrire, merci de contacter Marion Rohrbach: [info@epanouissement.ch](mailto:info@epanouissement.ch) ou le +41 (0)79 357 11 71