



## Confirmation du cours / 1<sup>er</sup> semestre 2019

### Développer une bonne estime de soi A l'Association « PAROLE » à Genève

#### Les dates :

Le mardi	14 mai 2019	de 13h30 à 16h00
Le mardi	21 mai 2019	de 13h30 à 16h00
Le mardi	28 mai 2019	de 13h30 à 16h00

- Analyser quels facteurs influencent l'estime de soi
- Présentation de techniques pour la renforcer
- Partages et échanges

Avoir une bonne estime de soi est liée à différents facteurs : Vivre des relations basées sur la bienveillance, l'échange et le respect ; utiliser son temps et son énergie avec sens, faire quelque chose qui a de la valeur à ses yeux ; vivre selon son idéal et ses valeurs, en cohérence avec ses aspirations profondes.

Durant ce cours, nous allons explorer quelques méthodes simples et utiles pour améliorer l'estime de soi.

Intervenant : Yann Chappuis, formateur en CNV

Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public : 200.-