

ATELIER IMAGE DE SOI

Cet atelier permet de travailler sur la perception de soi, de déconstruire les croyances limitantes et de renforcer la confiance en soi à travers des exercices pratiques et ludiques. L'objectif est de permettre aux participants de découvrir une image positive d'eux-mêmes en prenant conscience de leurs atouts personnels et d'accepter leurs imperfections .



PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi



PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire.



LIEU

En présentiel : structures sociales, associations, établissements scolaires, entreprises ...
En distanciel : via plateforme de visioconférence



DURÉE

Atelier unique : 2h
Cycle d'ateliers : 2 à 4 séances de 2h



TAILLE DE GROUPE

5 à 10 participants pour favoriser l'expression personnelle et les échanges.



TARIF

Sur demande, en fonction du nombre de séances et des modalités

*Se voir autrement
pour mieux s'accepter
et s'affirmer !!*



OBJECTIFS :

- **Savoir** : Comprendre les mécanismes de l'image de soi et ses impacts sur l'**estime de soi**.
- **Savoir-faire** : S'exprimer avec authenticité, se regarder et développer un regard bienveillant sur soi-même.
- **Savoir-être** : Renforcer l'**acceptation de soi**, valoriser ses atouts personnels et accepter ses imperfections .





MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

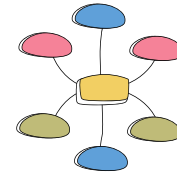
- Méthode participative favorisant l'échange et la réflexion personnelle
- Activités, exercices ludiques
- Utilisation de supports visuels et d'outils interactifs pour encourager l'expression de soi
- Partages d'expériences et retours bienveillants pour renforcer l'image positive de soi



CONTACT ET INSCRIPTION

Pour plus d'informations ou pour réserver un atelier :

- Par mail :
delveauxleila@gmail.com
- Par téléphone :
0683179799



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- En présentiel pour favoriser les interactions directes
- En distanciel avec des outils digitaux pour l'expression de soi et les feedbacks collectifs



MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Retour individuel sur les ressentis et l'évolution personnelle (par écrit)
- Bilan collectif des apprentissages et des bénéfiques ressentis (après 2-3 ateliers)

