

# ATELIER AMOUR DE SOI

Cet atelier accompagne les participants dans la découverte de l'amour de soi, en les aidants à cultiver une relation positive avec eux-même. En favorisant l'acceptation de leurs forces et de leurs vulnérabilité, cet atelier vise à renforcer leur bien-être intérieur et à les encourager à s'accueillir tels qu'ils sont, SANS JUGEMENT.



## PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi et sa confiance en 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

*Croire en ses  
capacités pour  
avancer avec  
assurance.*



## OBJECTIFS :

- **Savoir** : Comprendre les bases de l'amour de soi et son importance pour l'estime personnelle globale.
- **Savoir-faire** : Apprendre à identifier ses besoins personnels et à se les accorder avec bienveillance
- **Savoir-être** : Déterminer sa **valeur humaine** et développer une attitude de compassion personnelle





## MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

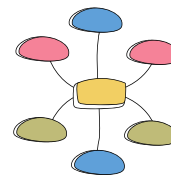
- Méthode participative favorisant l'échange et la réflexion personnelle
- Exercices d'expression de soi pour renforcer le lien positif avec soi-même
- Utilisation de supports visuels et d'outils interactifs pour encourager l'expression de soi
- Partages d'expériences et retours bienveillants pour renforcer l'image positive de soi



## CONTACT ET INSCRIPTION

Pour plus d'informations ou pour réserver un atelier :

- Par mail :  
[delveauxleila@gmail.com](mailto: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 bénéfices ressentis (après 2-3 ateliers)

