

GRANDIR EN ESTIME DE SOI



L'estime de soi, c'est le jugement plus ou moins favorable que j'ai de ma propre valeur. La bonne nouvelle = je peux modifier ce jugement !

Quand je manque d'estime de moi, j'ai tendance à me dévaloriser, me comparer, refouler mes émotions, ne pas savoir dire non...

Si j'ai une bonne estime de moi-même, je suis conscient.e d'être une personne unique et irremplaçable : je me fais confiance, je sais poser des limites saines, je peux m'affirmer de façon ajustée. J'ose prendre des risques, j'apprends de mes erreurs. Je sais demander de l'aide.

Un peu de théorie et de nombreux exercices pratiques sont proposés selon la pédagogie de Jean Monbourquette lors de cet atelier

jeudi 20, vendredi 21 et samedi 22 mars 2025

9h - 17h / London SW6 / £450

Animé par

Brigitte Decré Rinner
Praticienne Monbourquette
et sophrologue

et

Clotilde de Cacqueray
Praticienne Monbourquette
et coach certifiée



Témoignages de participants :

« Merci pour ce magnifique atelier qui m'a apporté beaucoup de bonheur et de force pour affronter la vie. »

« Je repars avec des outils concrets ! » « Je suis plus consciente de ma valeur et j'ose plus m'affirmer. »

« Un atelier complet et très bien mené, alternant exposés et exemples concrets, réflexions personnelles et mises en situation. Le tout orchestré avec douceur et professionnalisme. »

Renseignements et inscription : brigitte.decre@estimame.com

Le prix ne doit pas être un obstacle. Si besoin, nous contacter pour trouver ensemble la solution la plus juste.



Life & Mission

 Brigitte Decré Rinner