

GRANDIR EN ESTIME DE SOI



L'estime de soi, c'est le jugement plus ou moins favorable que j'ai de ma propre valeur. 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 m'affirme 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

mardi 29 avril ou mardi 30 septembre 2025

9h - 17h / Frs 120.-

Ces ateliers ont lieu à Pully. J'accueille 4 à 8 personnes





**Cette approche vous convient et vous souhaitez aller plus loin ?
Vous pourrez vous inscrire à l'atelier de 4 jours du lundi 19 au jeudi 22 mai 2025 ou à la série 4 journées proposées les mardis 04/11, 02/12/25, 07/01 et 03/02/26.**

TEMOIGNAGES DE PARTICIPANTS

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

« Je suis venu avec le besoin d'outils pour me reconstruire après mon burnout, et je repars avec plein de stratégies qui m'aident déjà et m'accompagneront toute ma vie. »

« Atelier enrichissant, humainement et spirituellement. On en ressort grandi ! »

Brigitte Decré Rinner

Praticienne Monbourquette et sophrologue

077 522 0907 / contact@brigittedecre.com

www.brigittedecre.com



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