

La confiance en soi

Ateliers autour de la confiance en soi lors de la remise à l'emploi

C'est quoi ?

Plusieurs séances d'ateliers lors desquelles sera travaillée l'estime de soi, au travers des dimensions d'image de soi, de confiance en soi et de l'amour de soi.

Des exercices seront mis en place pour apprendre à valoriser ses qualités, connaître ses propres valeurs, apprendre à dire non,...

Tout cela en liant la théorie et les exercices à la remise à l'emploi.

Pour qui ?

Toute personne désirant participer à l'atelier

Quand ?

Les vendredis 14/04, 28/04, 26/05 et 09/06
De 9h à 11h

Où ?

Chez Alternatives Formations
Impasse de la gare 81, 4020 Wandre

Le prix ?

Ces séances sont gratuites

Comment s'inscrire ?

Contactez Stéphanie Lorquet au 0492/34.45.64.