

FORMATIONS

Christiane LARABI
Estime de soi,
Confiance en soi -
Jeunes



21 rue Sébastien Mercier - 75015 Paris
Tél. 01 45 75 30 15
Fax 01 40 58 11 60 - E-mail : info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr



L'INSTITUT FRANÇAIS
DE PROGRAMMATION
NEURO-LINGUISTIQUE

Paris

29-30 septembre 2012

Estime de soi, Confiance en soi - jeunes

Se réconcilier avec soi et réussir

Cet atelier donne aux jeunes des clés pour comprendre ce que sont l'Estime de soi et la Confiance en soi leur apprend concrètement et comment les développer dans leur vie quotidienne. On sait depuis très longtemps que l'estime de soi et la confiance en soi sont des bases nécessaires pour être heureux et réussir sa vie. On sait aussi que leur absence est à l'origine de beaucoup de difficultés personnelles, scolaires, professionnelles et sociales.

«Je n'ai pas confiance en moi...», «je ne suis pas à la hauteur...», «je n'y arriverai jamais...», «je suis nul en math...». Voici quelques unes des phrases que les adolescents prononcent souvent. Plus l'estime de soi est élevée, meilleure est la relation aux autres, à eux-mêmes et meilleurs sont aussi les résultats scolaires. Les «échecs», remis à leur juste place, sont vus comme des erreurs rectifiables et des occasions d'apprendre.

Contenu

S'accepter à tous les niveaux

- Reconnaître sa valeur et son importance
- Pratiquer l'acceptation de soi

Acquérir les capacités nécessaires pour se faire confiance

- Vivre dans l'instant présent
- Assumer sa responsabilité
- Savoir s'affirmer

Christiane Larabi

Psychothérapeute et enseignante en PNL. Elle a découvert l'influence déterminante de l'estime de soi et de la confiance en soi et anime des séminaires sur ce thème en France et à l'étranger. Christiane est l'auteur du livre « Aidez votre ado à avoir confiance en lui » et co-auteur avec Josiane de Saint Paul « 50 bonnes façons de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi ».

Lieu : Paris

Dates :
les 29-30 sept. 2012

Particuliers :
290 € TTC

Trouver ce qui nous motive et le réaliser

- Vivre en accord avec ses valeurs
- Vivre en poursuivant ses buts

Très vivant, cet atelier est essentiellement pratique. Exposés simples et clairs, résumés par des documents récapitulatifs, alternent avec des exercices et des expériences à vivre en groupe, pour permettre aux jeunes d'installer ce qu'ils ont appris dans leur vie future.

Bulletin d'inscription

Estime de soi, Confiance en soi - Jeunes

Les 29-30 septembre 2012 à Paris

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Tél. personnel : _____

Tél. portable : _____

E-mail : _____

Prise en charge : Personnelle Société

Dans le cas d'une prise en charge par la Société :

Société : _____

Personne à contacter : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Adresse de facturation (si différente) : _____

Prix : Particuliers : 290 € TTC

Joindre un chèque d'acompte de 190 € (pour les particuliers)

Date :

Signature :