



ATELIER :



« Et si je renforçais...

L'ESTIME et la CONFIANCE EN MOI ? »

- *Mieux m'accepter et m'aimer tel que je suis*
- *Ne plus me soucier du regard de l'autre sur moi*
- *Agir sans craindre l'échec*
- *Trouver ma place au milieu des autres*
- *Savoir dire « Non ! »*

Outils pédagogiques – Mise en situation - Exercices pratiques
6 participant.e.s pour un suivi individualisé

Cycle de 12 Mardis de 20h 15 à 22h 00

Charte de bienveillance - Protocole sanitaire respecté.

- 18 Octobre 2022
- 8 et 22 Novembre
- 6 et 13 Décembre
- 3 et 17 Janvier 2023
- 7 et 21 Février
- 7 et 21 Mars + 1 date de seance à définir ensemble

« Décider de sa vie »

78180 Montigny le Bretonneux (Gare St Quentin en Yvelines)

Catherine MOUFLARD, spécialiste de l'estime de soi

Thérapeute comportementale, Maître praticien en P.N.L. Programmation Neuro-Linguistique

Tel : 06.88.83.16.34. www.deciderdesavie.fr : Vidéos et Témoignages

Bulletin d'inscription

Nom :
Prénom :
Age :
Adresse :

Numéro de portable :
E-MAIL (majuscules) :

s'inscrit au cycle de **12 Mardis, (formant un tout)**
animé par Catherine MOUFLARD, Thérapeute
comportementale, spécialiste de l'estime de soi :

- 18 Octobre 2022
- 8 et 22 Novembre
- 6 et 13 Décembre
- 3 et 17 Janvier 2023
- 7 et 21 Février
- 7 et 21 Mars + 1 date à définir ensemble

Horaires : 20h 15 à 22h 00

A Montigny le Bretonneux (Sourderie)

6 participants pour un suivi individualisé

Ci- joint le règlement échelonné :

1er chèque débité le mois de la 1ère séance puis
1/mois

6 chèques de 68 € à l'ordre de **C. MOUFLARD**
(1^{er} chèque débité en Octobre 2022)

A renvoyer à :

Décider de sa vie
12 rue Camille Corot
78180 Montigny le Bretonneux

L'adresse de votre atelier vous sera envoyée par mail.

Toute inscription est définitive et non remboursable sauf si
l'Atelier est annulé (Atelier maintenu à partir de 5 inscrits).

Le : / /

« Lu et approuvé » et Signature



**Confidentialité
Bienveillance
Accompagnement**

Témoignages

(Extraits du site « deciderdesavie.fr ») :

« Cet atelier m'a beaucoup aidé : il a mis en mots, en forme, des choses que je ressentais. Il m'a donné des trucs et astuces très concrets à appliquer pour progresser vers une meilleure estime de moi-même. Il m'a renforcé dans ce que je suis profondément. Une vraie bulle d'oxygène et d'espérance ! » Jérémy

« J'ai beaucoup progressé dans cet atelier Il m'a apporté un réel soutien pour progresser vers « plus de vie ! ». Odile H.

« Cet atelier m'a permis de prendre conscience de ma valeur grâce aux outils et à l'accompagnement de Catherine » L.

ATELIER :

**« Et si je renforçais
L'ESTIME ET LA
CONFIANCE EN MOI ? »**



Atelier :
**« Et si je renforçais
L'ESTIME et
LA CONFIANCE EN MOI ? »**

Cycle de 12 Mardis
(hors vacances scolaires)
6 participants
pour un suivi individualisé

De 20 h 15 à 22 h 00
Du 18 Octobre 2022 au 21 mars 2023

Montigny le Bretonneux (78180)
(St Quentin en Yvelines)

Catherine MOUFLARD
Thérapeute comportementale
Experte en estime de soi
Tel : 06.88.83.16.34.

catherine.mouflard.pnl@gmail.com
www : deciderdesavie.fr (Vidéos)