



## 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*

8 participants pour un suivi individualisé

Cycle de 10 Mardis de 20 h 15 à 22 h 00

Charte de bienveillance et de confidentialité

- 17 Octobre 2023
- 7 et 21 Novembre
- 5 et 19 Décembre
- 9 et 23 Janvier 2024
- 13 et 27 Février
- 12 Mars

« 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](http://www.deciderdesavie.fr) : Vidéos et Témoignages

## Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Adresse : .....

Numéro de portable : .....

E-MAIL (majuscules) : .....

s'inscrit au cycle de **10 Mardis, (formant un tout)**  
animé par Catherine MOUFLARD, Thérapeute  
comportementale, spécialiste de l'estime de soi :

- 17 Octobre 2023
- 7 et 21 Novembre
- 5 et 19 Décembre
- 9 et 23 Janvier 2024
- 13 et 27 Février
- 12 Mars 2024

Horaires : 20h 15 à 22h 00

A Montigny le Bretonneux (Sourderie)

8 participants pour un suivi individualisé

**Ci- joint le règlement :**

**6 chèques de 68 €** à l'ordre de **C. MOUFLARD**  
(1<sup>er</sup> chèque débité en Octobre 2023 puis 1/mois)

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 irrévocable 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](http://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 10 Mardis**  
(hors vacances scolaires)  
**8 participants**  
pour un suivi individualisé

**De 20 h 15 à 22 h 00**  
Du 17 Octobre 2023 au 12 Mars 2024

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

**Catherine MOUFLARD**  
**Thérapeute comportementale**  
Experte en estime de soi  
P.N.L.- T.I.P.I.- E.M.D.R.  
**Tel : 06.88.83.16.34.**

[catherine.mouflard.pnl@gmail.com](mailto:catherine.mouflard.pnl@gmail.com)  
**www : [deciderdesavie.fr](http://deciderdesavie.fr) (Vidéos)**