



# CONFÉRENCE

## Vendredi 19 Septembre

### CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

**"C'est la relation que nous entretenons avec nous-même !"**

Comment rendre cette relation à soi "bienveillante et sans jugement", pleine de lucidité pour être en capacité d'assumer nos choix en les rendant bénéfiques pour nous ?  
Quelle valeur je me reconnais, est-ce que je peux me fier à moi-même ?



Améliorer cette relation influe positivement sur vos capacités à agir et vous met en condition de réussir. Nous verrons comment "vous accepter et vous positionner dans votre quotidien" peut favoriser un mieux-être chez chacun de nous avec le Coaching et la PNL.

**15 h 30, Espace Animation, Parc Thermal de ROYAT**  
**Entrée gratuite**