

Projet « Estime de soi & Situation d'Handicap »

*L'Association des Paralysés de France des Vosges a sollicité le cabinet **Humanum Coaching**® en vue d'animer bénévolement des groupes de parole autour de la question de l'estime de soi.*

Projet : Animation d'ateliers les premiers mardis de chaque mois autour du thème de l'estime de soi.

Thème : L'estime de soi repose sur plusieurs points qui seront évoqués en ateliers :

- sur ce que nous pensons de nous-mêmes ;
- sur la manière dont nous nous voyons (image de soi) ;
- sur ce que nous ressentons par rapport à la personne que nous sommes ;
- sur la valeur et l'importance que nous nous accordons.

Pour développer/renforcer/restaurer l'estime de soi : il est nécessaire d'apprendre à nous accepter tels que nous sommes avec :

- notre apparence physique
- nos comportements, nos attitudes
- nos qualités, nos défauts
- nos pensées, nos émotions
- nos compétences, nos capacités, nos connaissances
- nos réussites et nos échecs.

L'estime de soi-même est vraiment un passeport pour une vie satisfaisante : s'avoir s'apprécier tels que nous sommes.

Public concerné : toute personne en situation d'handicap physique volontaire pour échanger sur cette thématique en groupe de 8 à 10 personnes.

Dates et heures retenues pour ces ateliers : le mardi 06/09/2016 – le mardi 04/10/2016 – le mardi 08/11/2016 – le mardi 06/12/2016 de 14h à 16h.

Animatrice de ces ateliers : Angélique LAUMOND, Coach professionnelle diplômée de l'Université Paris 8 représentant le cabinet **Humanum Coaching**®

Inscription : Leslie BRICE - 2 bis, rue Ponscarne 88000 ÉPINAL - Tél : 03.29.29.10.61
email : animation.ddapf88@gmail.com