



# Atelier de développement personnel



**Public :** Toute personne désireuse d'aller à la connaissance soi (de 6 à 16 personnes).

**Objectifs :**

- Aller à la connaissance de soi
- Valoriser ses talents et ses potentiels
- Améliorer sa qualité de vie
- Apprendre à réaliser ses objectifs

**Programme :**

- Qu'est-ce que le développement personnel ?
- Confiance et estime de soi
- Se fixer des objectifs et les atteindre
- S'affirmer avec respect et bienveillance
- « La positive' attitude »
- Gérer ses émotions au quotidien
- Rester motivé
- Faire face au changement
- Ma carte du monde
- Et ma relation avec les autres ?

**Méthodologie :**

- Apports théoriques
- Supports pédagogiques
- Mises en situation
- Echanges et discussion.

**Durée :**

2h30 / séance, 1 thème / séance

**Lieu :** Dans vos locaux, à Vitry sur Seine, Paris (porte de St Ouen) et toute l'Île de France.  
(Possibilité de déplacement dans d'autres régions)

**Prix :** 15 €/séance.

