

Date
Toute l'année

Fréquence
1 séance en groupe par mois
+ disponibilité d'écoute
individuelle entre chaque séance

Horaires
19h30 - 21h

Nombre de participants
Entre 8 et 10 participants

Public
Accessible à tous

Où
96 rue Denfert-Rochereau
33130 Bègles

Tarif
80€ par mois

Intervenante
Sabrina Bayard
Orthopédagogue

Contact
06 24 60 57 79
sabbayard@gmail.com

n° siret : 793 940 628 00019
n° organisme formateur :
72 33 09495 33

Atelier

Estime de Soi



- Parce qu'il est légitime et naturel de se poser des questions sur soi, son avenir, ses compétences
- Douter de soi, de ses capacités permet de choisir son chemin pour se construire
- Naître, grandir, tomber, se relever, évoluer, avancer constituent la Vie

Objectifs :

- Développer sa créativité intérieure de façon à mieux se connaître pour gagner en confiance et estime de soi
- Identifier ses freins et ses obstacles pour croître en liberté personnelle
- S'approprier une grille de lecture et d'analyse pour oser entreprendre et construire ses projets
- S'affirmer devant les autres et découvrir ses propres talents

Modalités :

- A travers différents supports une prise de conscience ludique et douce de son fonctionnement s'installe pour canaliser ses peurs
- Mise en place d'actions quotidiennes qui permettent une évolution progressive et stable

Programme :

- **En groupe :**
Une série de 8 rencontres pour développer le sens de sa valeur et s'épanouir face aux regards des autres
Un partage actif de bienveillance
- **En face à face :**
Une écoute disponible à différentes étapes de son parcours, suivant ses besoins personnels et son questionnement

Sabrina Bayard est orthopédagogue, membre d'un groupe de travail et de recherches en lien avec le Canada sur des thèmes tels que les neurosciences, le développement personnel, les mécanismes d'apprentissages... Elle intervient dans des établissements scolaires à l'année ou ponctuellement auprès des professeurs, d'élèves et d'adultes. Elle accompagne les jeunes, les adultes dans l'adéquation entre les exigences scolaires, professionnelles et leurs valeurs afin de les guider sur Leur chemin de vie.

