

Oser être soi-même sans compromis

Vous semble-t-il difficile de nommer vos préférences, de respecter vos valeurs ou de dire NON à une personne de votre entourage? Avoir l'impression de faire et dire ce que les autres attendent de vous et non ce que vous choisissez est une grande source d'inconfort dans votre être profond. Le respect de soi joue un rôle important dans l'amélioration de son quotidien.

Être soi-même et s'affirmer demande une dose de courage et de conviction profonde.

Au terme des 6 rencontres :

Vous aurez appris à mieux cerner vos vulnérabilités et vos forces.

Vous serez davantage apte à nommer vos inconforts.

Vous serez davantage à l'écoute de vous-même et apte à vous respecter.

Vous serez davantage en mesure d'identifier et de mesurer les situations et comportements qui font ombrage à vos relations interpersonnelles.

Maximum **8 personnes** **6 rencontres** **Groupe fermé**

Début : Mercredi, le **25 septembre** au **30 octobre 2024** de **13h30 à 15h30**

Animatrice Diane Barry

[Carte de membre valide obligatoire](#)



Voir engagement verso

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :

- ✚ **S'engager à participer à toutes les rencontres.**
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à explorer dans le plaisir et éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans leur partage et l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

