



Atelier « Décider de sa vie »



« Et si je renforçais...

L'ESTIME et la CONFIANCE EN MOI ? »

- *Mieux m'accepter et m'aimer tel que je suis*
- *Ne plus me soucier du regard de l'autre sur moi*
- *Agir sans craindre l'échec*
- *Trouver ma place au milieu des autres*
- *Savoir dire « Non ! »*

Outils pédagogiques – Mise en situation - Exercices pratiques

Petit groupe de 6 à 8 personnes pour un suivi individualisé

Cycle de 12 Mardis (formant un tout) **de 20 h 00 à 22 h 00**
(hors vacances scolaires)

- 8 et 22 Janvier 2019
- 5 et 19 Février
- 12 et 26 Mars
- 9 et 16 Avril
- 7 et 21 Mai
- 4 et 18 Juin

Décider de sa vie (D.S.V.)

78180 Montigny le Bretonneux

Cycle de 12 séances : 5 x 93 € ou 6 x 77 €

Catherine MOUFLARD,

Thérapeute comportementale, Maître praticien en P.N.L. Certifiée T.I.P.I.

Tel : 06.88.83.16.34. www.deciderdesavie.fr voir «Témoignages »

Bulletin d'inscription

Date limite d'inscription : 01 /10 / 2018

Nom :

Prénom :

Age :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Numéro de portable :

Adresse email :

S'inscrit au cycle de **12 Mardis, (formant un tout)**
animé par Catherine Mouflard, Thérapeute
comportementale, spécialiste de l'estime de soi :

- 8 et 22 Janvier 2019
- 5 et 19 Février
- 12 et 26 Mars
- 9 et 16 Avril
- 7 et 21 Mai
- 4 et 18 Juin

Horaires : de 20h00 à 22h00

A Montigny le Bretonneux (Sourderie)

6 à 8 personnes pour un suivi individualisé

Ci- joint le règlement échelonné au choix :

5 chèques de 92 € à l'ordre de **Catherine MOUFLARD DSV**

6 chèques de 77 € à l'ordre de **Catherine MOUFLARD DSV**

Le : / / Signature :

(Atelier maintenu à partir de 6 inscrits)

A renvoyer à : Décider de sa vie
13 cours de l'Europe
78320 Le Mesnil saint Denis

Une confirmation vous sera envoyée en même temps que
l'adresse de l'atelier sur Montigny le Bretonneux.



**Confidentialité
Bienveillance
Accompagnement**

Témoignages

(Extraits du site « deciderdesavie.fr ») :

« Cet atelier m'a beaucoup aidé : il a mis en mots, en forme, des choses que je ressentais. Il m'a donné des trucs et astuces très concrets à appliquer pour progresser vers une meilleure estime de moi-même. Il m'a renforcé dans ce que je suis profondément. Une vraie bulle d'oxygène et d'espérance ! » Anne T.

« J'ai beaucoup aimé cet atelier car j'ai beaucoup progressé grâce aux réflexions proposées, aux documents remis, aux outils fournis, et aux échanges. Il m'a apporté un réel soutien pour progresser vers « plus de vie ». Merci beaucoup Catherine » Odile H.

ATELIER :

**« Et si je renforçais
L'ESTIME ET LA
CONFIANCE EN MOI ? »**



« Décider de sa vie »
Janvier 2019 / Juin 2019



Atelier :
**« COMMENT RENFORCER
L'ESTIME et
LA CONFIANCE EN MOI ? »**

Cycle de 12 Mardis (1 mardi / 2)
(hors vacances scolaires)
6 à 8 participants
pour un suivi individualisé

De 20h00 à 22h00
Du 8 Janvier 2019 au 18 Juin 2019

Montigny le Bretonneux (78180)

Intervenante : Catherine MOUFLARD
Thérapeute comportementale

Tel : 06.88.83.16.34.
catherine.mouflard.pnl@gmail.com
[www : deciderdesavie.fr](http://www.deciderdesavie.fr)