



Confiance en soi et estime de soi

Soins - Bien-être

Continue

Durée

8h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

La confiance en soi et l'estime de soi permettent de construire des relations saines et constructives. Ce sont les ingrédients de base pour écouter l'autre, oser s'affirmer, prendre les justes initiatives, créer une relation de confiance, pour apprendre et évoluer dans sa vie.

Conditions d'accès

Aucun prérequis

Aptitudes

Développer la confiance en soi et l'estime de soi et par conséquent, améliorer sa relation aux autres



Programme

Qu'est-ce que la confiance en soi et l'estime de soi ?

Quelles en sont les origines possibles ?

Quelles pistes pour « avancer » ?

Durant ce module, les participants seront en action et réaliseront une série variée d'activités de renforcement ! Ils identifieront les situations qui posent problèmes ainsi que les ressources qu'ils possèdent déjà.





Dinant

Rue Fétis, 61 5500 Dinant

082 21 35 80

Secrétariat

Du Lundi au jeudi : de 8h30 à 21h30

Le Vendredi : de 8h30 à 17h

Le Samedi : de 8h30 à 13h

/

centre.dinant@ifapme.be

Conditions d' inscription

Par e-mail

A Madame Bresmal: Par mail: natacha.bresmal@ifapme.be Par téléphone: 082 21 35 89

Bon à savoir

Ce prix comprend le catering (accueil café et lunch sandwich)

