ATELIER ESTIME DE SOI

AFFIEUX

Les objectifs de ce programme sont de lutter contre l'isolement et maintenir le lien social, renforcer l'estime de chaque participant et participer au bien-être psychique et physique en réengageant la confiance en soi.

EN PRATIQUE

6 séances de 2h - 1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une dizaine de personnes

1ère séance le

MARDI 07 OCTOBRE
DE 14H A 16H

Salle de la Mairie

1 Rte de l'Etang de Linatre

19260 AFFIEUX

Participation de 10€ pour l'ensemble du programme*

Mairie d'Affieux

ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

10 €*

DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	07 OCTOBRE	**Mes émotions** Apprendre à définir et reconnaitre mes émotions pour mieux les comprendre et vivre avec elles.
SEANCE 2	14 OCTOBRE	**Mes besoins** Savoir identifier mes besoins individuels pour mieux trouver ma place et comprendre mon fonctionnement.
SEANCE 3	21 OCTOBRE	**Mes compétences** Reconnaitre et partager mes propres savoir-faire, un pas vers la valorisation.
SEANCE 4	28 OCTOBRE	**Mes qualités et mes valeurs** S'autoriser à se regarder objectivement et s'apprécier pour qui l'on est.
SEANCE 5	18 NOVEMBRE	**Mon rapport à moi-même et mes relations aux autres :** Accepter qui je suis pour trouver ma place auprès des autres.
SEANCE 6	25 NOVEMBRE	**Retour d'expérience** Bilan, échanges et temps de convivialité

NOUVEAUTE 2025

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

Conférence des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie

**Certaines complémentaires santé / mutuelles peuvent prendre en charge le coût de l'atelier*

CORRÈZE LE DÉPARTEMENT