



espace ressources

espace ressources sàrl  
sentier courtaraye 8  
1073 Savigny  
021 781 29 83  
info@espaceressources.com



Formation destinée aux professionnels de l'éducation, de l'encadrement de jeunes et/ou d'enfants, de familles

## L'ESTIME DE SOI

Tout le monde en parle. L'**estime de soi** est une composante essentielle pour chacun, adultes comme enfants. En quoi est-ce important ? pour se sentir fort ? pour devenir chef ? pour supporter la vie ? pour quitter sa femme ? pour soi tout seul ?

L'estime de soi a un lien direct avec des comportements violents, contre soi ou contre les autres.

Pour vivre en société, être en lien avec l'entourage, avoir des relations enrichissantes, l'estime de soi est une ressource fondamentale. Ce qui nous intéresse dans ce domaine, c'est l'accueil que l'on peut se donner à soi-même, l'acceptation de soi. Les relations sont un miroir dans lequel on se découvre, l'enjeu est de ne pas se perdre pour plaire et être accepté.

Nos formations, interventions et ateliers sont prévus selon un processus basé sur une meilleure conscience de l'estime de soi, de l'image de soi, et enfin de

### *l'affirmation de soi*

Nous explorerons de manière pratique et concrète différents supports qui permettent d'accompagner les enfants dans leurs apprentissages et de communiquer sainement entre adultes.

Animatrice : Sylviane Pfistner, directrice d'espace ressources  
Dates : 18 novembre 2009, 17 février, 17 mars, 21 avril, 2 juin 2010  
Horaire : 13 h 30 à 17 h  
Prix : Fr. 280.--  
Lieu : Crêt-Bérard, Puidoux

Attestation de participation

Inscription : info@espaceressources.com