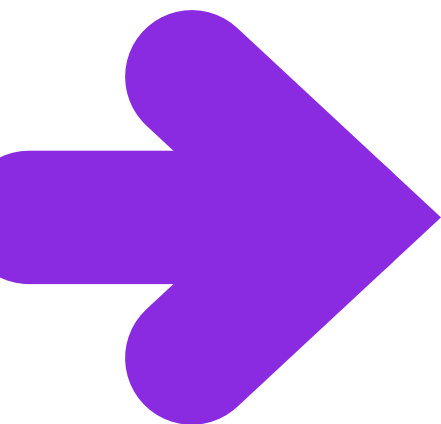


ATELIER

# connaissance de soi & communication positive



## objectifs

- Améliorer son estime de soi, reprendre confiance
- Mieux se connaître et s'accepter
- Comprendre son fonctionnement en étant à l'écoute de soi
- Développer son intelligence émotionnelle
- Sortir de la victimisation pour être Acteur Responsable de sa vie
- Mieux communiquer avec soi-même et les autres

*Je me connais mieux*

*Je me valorise*

*Je me responsabilise*

*Je m'accepte plus*

*Je comprends*

*mes émotions*

*Je comprends mes limites*

*Je me détends*

*Je communique mieux*

*Et je positive !!*

### → ma zone de confort

J'y reste ou j'en sors ?  
Comment je m'estime ?  
La responsabilité de mon bien-être.

### → mon potentiel

Quelles sont mes forces, mes valeurs,  
mes qualités ?  
Je visualise mon potentiel, j'ancre mes  
forces.  
J'ai plus d'estime pour moi-même.

### → Le pouvoir de mes pensées

Qu'est-ce qui m'empêche de mieux-  
vivre ?  
Quelles conséquences ont mes pen-  
sées, sur moi, sur les autres ?

### → mes émotions

A quoi ça sert ? Qu'est-ce qu'elles  
disent de moi ? Quels sont les besoins  
cachés derrière... ?  
Et mon corps, qu'est-ce qu'il me dit ?  
J'apprends à m'écouter et à m'apaiser.

### → mes peurs & croyances

Quelles sont mes peurs ?  
Quelles sont mes croyances, celles  
qui me limitent ? Comment je les  
transforme ?

### → communication positive

Qu'est ce qui se joue dans la relation à  
soi et à l'autre ?  
Qu'est-ce que le conflit ?  
Comment je communique ?  
Comment être plus en paix avec moi-  
même et l'autre ?

Le contenu de cet atelier est élaboré avec vous, selon vos besoins, objectifs et votre budget.  
Proposé en individuel et en groupe.

**contact** Florence DROUARD

☎ 0692 44 31 85 | ✉ [associationfloraisance@gmail.com](mailto:associationfloraisance@gmail.com)

📍 51 A. Allée des Lataniers | Le Plateau | 97424 Piton Saint-Leu

[association-floraisance.org](http://association-floraisance.org)

Association loi 1901 | SIRET : 53517128400016

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 98 97 04092 97 | Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

