

STAGE ESTIME DE SOI

**Estime - Confiance
Affirmation**

**Animé par
Myriam ROURE**

**du 15/07/2006 au
16/07/2006**

ou

**du 05/08/2006 au
06/08/2006**



Myriam Roure
Coach & Psychothérapeute
28 avenue de l'Europe
Levallois

01 47 58 14 71
<http://www.coachplanet.fr>



STAGE ESTIME DE SOI

Etre à l'aise repose sur ce que l'on nomme l'estime de soi. L'estime de soi dépend de notre INTERPRETATION de nos expériences personnelles. Les indicateurs d'une faible estime de soi sont les états de tristesse, de manque, de mélancolie ou d'agressivité. L'estime de soi est nourrie par les encouragements, la RECONNAISSANCE et une VISION OBJECTIVE et POSITIVE de nos expériences que ce stage permet d'acquérir et de développer dans la vie personnelle et professionnelle. De manière préventive, il est bon de faire le point sur soi pour définir ses valeurs afin d'améliorer son estime, sa capacité à dialoguer, échanger s'ouvrir et S'AFFIRMER.



STAGE ESTIME DE SOI

Programme

NOS ECHANGES RELATIONNELS DECOULENT DE NOS EMOTIONS, DE NOTRE CAPACITE A APPRENDRE A LES CONNAITRE ET LES APPAISER CE QUI PERMET DE PERENNESER SA CONFIANCE EN SOI.

APPRENDRE A :

Progresser en autonomie
Développez son affirmation
Valoriser ses compétences
Reconnaitre ses limites et celles de l'autre
Parvenir à exprimer délicatement
ses besoins et ses limites
Arriver à se faire écouter



Ce stage se base sur des situations quotidiennes de la vie personnelle et professionnelle. Le travail s'effectue sur des cas concrets.

Durée : 1 Week-End 9h30 17h30
Localisation : 28 av de l'Europe, Levallois
Repas : chacun apporte quelque chose à partager.

Entretien par téléphone au préalable avec le formateur avant l'inscription souhaitée.

Laure, traductrice

J'ai apprécié le dévouement et la compétence de Myriam. Son approche humaniste et pluri disciplinaire ont répondu à mes attentes. Ce fut une expérience très enrichissante que je renouvellerait avec plaisir.

Rémy, en recherche d'emploi

Ce stage m'à permis de recadrer mes priorités, notamment ce que je voulais faire de ma vie, de réinstaurer une communication au sein de mon couple et de mieux valoriser mon expérience professionnelle et partir confiance lors des entretiens de recrutements.

Camille, péricultrice

Patiente et déontologie, une bouffée d'oxygène.

Domaines d'expertise depuis 5 ans :

les émotions,
l'inconscient
la communication
(verbale et non verbale)

Ses connaissances et compétences de psychothérapeute (psychothérapie comportementale, cognitive et somathérapie) lui permettent de mettre en oeuvre une synergie d'outils (PNL, Hypnose Ericksonienne Somathérapie, CNV, Synergologie) dont elle est diplômée pour vous accompagner vers le meilleur de vous-même.



D I P L O M E S

- Maitrise d'anglais 1994
 - Praticien en Programmation Neuro Linguistique IFHE 2004
 - Praticien en Hypnose Ericksonienne IFHE 2004
 - Formée à la Communication Non Violente Marshall Rosenberg 2005
 - Technicien en synergologie 2006
- Philippe Turchet
- En cours de formation en somathérapie (méthode Camilli)
 - En cours de formation en MédecinTraditionnelle Chinoise (école Shao Yang)

à adresser à :

Myriam ROURE
28 avenue de l'Europe
92300 LEVALLOIS-PERRET

01 47 58 14 71
info@coachplanet.fr

Nom : -----

Prénom : -----

Sexe : -----

Age : -----

Profession : -----

Adresse :-----

E-mail : -----

Tél : -----

Je m'inscris au Séminaire du 15/07/2006 au 16/05/2006 dont le coût est de 220 euros, participation financière au stage. 10 % de réduction pour les personnes qui viennent avec une autre personne (groupe de 7 personnes).

J'ai versé 50% d'arrhes, non remboursables en cas de désistement, sauf maladie, soit un chèque de 110 euros libellé à l'ordre de Myriam ROURE, et envoyé par courrier à l'adresse ci-dessus, accompagné de ce bulletin d'inscription.