

L'ESTIME DE SOI

Parlons-en !

*Vous êtes interpellé(e)
par ce groupe de parole ?*

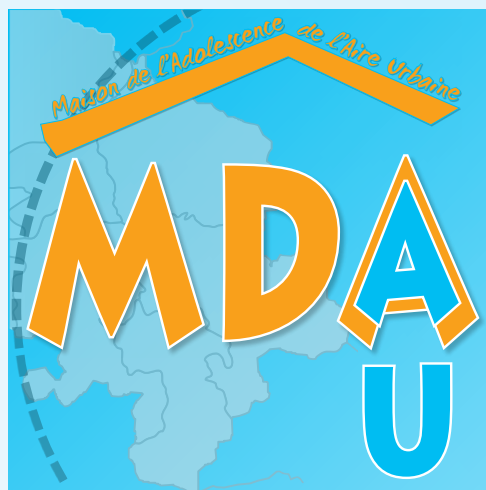
Bienvenue !

L'estime de soi est l'une des sources essentielles de la joie de vivre, elle permet de s'accepter, de s'aimer et de pouvoir aimer les autres.

Elle peut être développée tout au long de la vie.

C'est pourquoi nous vous proposons de commencer tout de suite...

impossible



3 rue Jules Vallès
90000 BELFORT

La MDA de l'Aire Urbaine est également présente à Montbéliard, Héricourt, Valentigney, Audincourt, Delle et Beaucourt.

Pour en savoir plus :

WWW.MDA-AU.FR

f @MDA.AireUrbaine

03 84 57 43 10

mda.au@ahfc.fr

*Maison de l'Adolescence
de l'Aire Urbaine*

**GROUPE
D'ENTRAIDE
POUR AMÉLIORER SON
ESTIME DE SOI**

*Chacun dispose des ressources
permettant de s'épanouir*



*Viens échanger avec
d'autres pour trouver des
solutions...*

GROUPE D'ENTRAIDE POUR AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI

Pourquoi ?

Vaincre la timidité

Affronter le regard

S'affirmer

Oser le changement

Lors des rencontres, tu pourras :

✓ être écouté(e) et compris(e)

✓ comprendre ce qu'est l'estime de soi, le regard sur soi, l'amour de soi, la confiance en soi

✓ analyser les problèmes que tu rencontres

✓ trouver des stratégies pour y remédier



Comment ?

Avec quelques règles, partagées par tous :

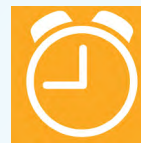
✓ la confidentialité



✓ le RESPECT de soi et des autres



✓ la ponctualité



l'après-midi
pour une durée de 1h30

Quand et où ?

à la **MDA de Belfort**
(3 rue Jules Vallès)



*Rejoins-nous
quand tu veux !*

Ce groupe de parole sera animé par **2 professionnels** de la Maison de l'Adolescence de l'Aire Urbaine.

Avec qui ?