

# Stage confiance et estime de soi !

- ⇒ Vous vous sentez incapable d'accomplir votre projet professionnel, de prendre des décisions, réussir un entretien d'embauche, prendre la parole en réunion, ...
  - ⇒ Vous vous demandez comment améliorer la confiance en soi
  - ⇒ Vous avez des difficultés à vous exprimer à l'oral
  - ⇒ Vous êtes timide
  - ⇒ Vous cherchez à améliorer l'image de vous-même
  - ⇒ Vous avez des difficultés à faire face aux critiques des autres personnes
- ⇒ **Si l'une de ces phrases vous interpellent, alors ce stage est pour vous.**

**L'objectif :** s'épanouir dans tous les domaines de votre vie, tant d'un point physique que psychique. On ne peut pas changer la situation mais on peut changer le regard sur celle-ci.

**Programme :** Vous aurez l'occasion à travers des jeux et pratiques ludiques du Yoga du rire, de la méditation, de l'écriture, du dessin, de l'improvisation théâtre, du Photolangage de renforcer l'estime et la confiance en vous-même en changeant de regard sur des situations bloquantes pour retrouver votre plein potentiel.

**Domaines :** gestion du stress, apprentissage scolaire, troubles du comportement alimentaire, addictions, dépression, anxiété, déficit de créativité, timidité, ...

**Public :** adolescents et adultes

## Demande d'inscription:

**Nom :**

**Prénom:**

**Tél :**

**Courriel :**

**Adresse postale :**

**Envoyer votre demande par voie postale à Jean-Marc Alloua, 304 rue Garibaldi, 69007 Lyon, jmarcalloua@gmail.com / 07 82 09 90 74**

*Un mail ou SMS de confirmation vous sera envoyé une fois votre règlement reçu.*

### Dates

sam. 19 - dim 20 mars 2022

### Horaires

sam. 10h-13h 14h-17h  
dim. 10h-13h 14h-17h

### Tarifs

140 euros les 2 jours

**Règlement par chèque à l'ordre de Jean-Marc Alloua ou par virement (sur demande)**

### Lieu

Institut de Psychanalyse Contemporaine, 26 rue du Doyenné, 69005 Lyon