

# ESTIME, ET VOUS ?

## GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



**7** SÉANCES POUR  
CULTIVER UNE BONNE ESTIME DE SOI  
**PRESENTATION DE L'ATELIER :**

**Vendredi 8 mars à 9h30**

Salle des Fêtes à LAIGNES  
Place Victor Gat

Inscriptions à la FAPA Seniors 21 : 03.80.30.07.81



Action réalisée avec le financement de la Confédération Française de la Côte d'Or



fapa  
Seniors

LA PREVENTION  
POUR VOUS  
PRES DE CHEZ VOUS

# ESTIME, ET VOUS ?

## GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : LAIGNES

Intervenant : Camille Bonne

Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81 - [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	<b>vendredi 8 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	<b>vendredi 15 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	<b>vendredi 22 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
Séance 4 : Mes émotions	<b>vendredi 29 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	<b>vendredi 5 avril 2024</b> → 9h30 - 11h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	<b>vendredi 12 avril 2024</b> → 9h30 - 11h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	<b>vendredi 17 mai 2024</b> → 9h30 - 11h30