

Report de l'atelier "Confiance en soi" prévu samedi à La Varangue



Report de l'atelier "Confiance en soi" prévu samedi à La Varangue

Cécile Delyfer, Master Coach certifiée, devait animer un atelier "Confiance en soi" samedi 17 décembre à 14 h 30 à La Varangue.

Pour des raisons de santé, elle est contrainte de l'annuler et de le reporter au

vendredi 6 janvier à 17 h 30

à La Varangue

Dans cet atelier, Cécile vous apportera un éclairage sur ce qu'est la confiance en soi, comment nous pouvons reconnaître que nous en avons, ou en manquons, et comment travailler à l'acquiescer lorsque nous sentons qu'elle nous fait défaut.

Si vous n'aimez pas les reproches, êtes susceptible, rancunier.e, jaloux.se quand vous vous comparez aux autres, si vous pensez qu'ils font mieux que vous ou sont mieux que vous, si vous n'osez pas donner votre opinion, avez peur d'échouer quand vous entreprenez quelque chose, si vous avez peur d'être jugé.e, anxieux.se, angoissé.e, si vous doutez très souvent de vous-même, si vous vous investissez trop par peur de mal faire, alors cet atelier pourra vous apporter des pistes de travail pour reprendre confiance et estime de vous.

L'atelier durera 1h30 au tarif de 15 euros par personne.

L'atelier aura lieu sur inscription sur cecile@ceciledelyfer.fr