

Renforcer son estime de soi et oser s'affirmer

M^{me} Carole Monnot, psychologue à l'H-JU

Objectifs

- Découvrir son potentiel en identifiant ses besoins pour renforcer l'estime de soi.
 - Développer la confiance en soi.
 - Co-crée des relations permettant de s'affirmer sans être ni paillason, ni hérisson.
 - Se révéler soi-même et face aux autres.
-

Contenu

- L'expérience, l'analyse et les échanges entre les participants seront privilégiés.
 - Les personnes qui s'inscrivent au cours s'engagent à s'investir personnellement.
 - Exploration des techniques de TCC (thérapie cognitive et comportementales) ;
-

Horaires

De 9h à 16h30

Public-cible

Tout public

Nombre

12 personnes

27 mars 2024

Hôpital du Jura - site de Delémont
Salle du Creux de la Terre