

## Atelier "Confiance en soi" à La Varangue le samedi 17 décembre



Atelier "Confiance en soi" à La Varangue le samedi 17 décembre

**Nous avons rencontré en septembre Cécile Delyfer, Master Coach certifiée par l'Institut International de Coaching de Genève.**

Elle nous avait expliqué en quoi consiste le processus d'accompagnement qu'elle propose.

<https://lejournaldugers.fr/article/59804-une-master-coach-certifiee-bientot-a-la-varangue>

Cécile intervient chez elle, à domicile ou à distance et souhaitait proposer du coaching collectif à La Varangue.

En octobre, elle a proposé une conférence intitulée " **En quoi mieux comprendre notre cerveau peut nous aider à vivre mieux ?**"

Suite à sa conférence, les participants souhaitaient travailler sur le thème de **la confiance en soi** lors d'un premier atelier pratique.

**Un atelier "Confiance en soi" aura lieu**

**samedi 17 décembre à 14 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.

Cette fois-ci, se feront des échanges ludiques, en toute discrétion si vous avez envie d'être spectateur/spectatrice plutôt qu'acteur/actrice.

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

**L'atelier aura lieu sur inscription avant le 14/12 sur [cecile@ceciledelyfer.fr](mailto:cecile@ceciledelyfer.fr)**

**Pour que l'atelier ait lieu, un minimum de 4 personnes est nécessaire. Conviez vos ami.e.s !**