

# ATELIERS AUTOGESTION

## Vivre avec une meilleure estime de soi

*Vous souhaitez retrouver confiance en vous.*

*Vous cherchez à valoriser vos forces. Vous souhaiteriez vous affirmer davantage dans vos relations. Vous aimeriez apprendre à mieux vous accepter et vous choisir.*

CET ATELIER D'AUTOGESTION PEUT VOUS AIDER À TROUVER DES STRATÉGIES ET DES OUTILS CONCRETS POUR CULTIVER UNE MEILLEURE ESTIME DE VOUS-MÊME DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE.



**Une démarche structurée sur 10 semaines**



**De l'information théorique - Matériel inclus**



**Des activités pratiques et exercices**



**Des temps de partage et de discussion**



**Une formule de groupe basée sur l'entraide**



**Des frais s'appliquent**

**Je m'inscris**



**450-679-7111**



<https://carrefourmoutier.org/nous-joindre/>



Carrefour le moutier  
219 rue Saint Charles Ouest Longueuil (Québec) J4H  
1E1

EN COLLABORATION AVEC

**rolief**