



**E.P.R.A.**

*Enseignement de la psychologie pour la Relation d'Aide*

## **ATELIER**

# **L'estime de soi ou comment être avec les autres sans s'oublier**

**animé par Edouard Paulino,**

**docteur en psychologie et psychothérapeute**

« Avoir une bonne estime de soi peut apparaître comme une tâche insurmontable. Mais elle ne l'est pas, il suffit de relever le défi du respect, de vivre en étant à la hauteur de nos valeurs, pour la conserver ou la rehausser. Par nos choix et nos actes, nous avons toujours le pouvoir de l'améliorer ou de la détériorer.

L'estime de soi se bâtit en agissant sur différentes dimensions de notre existence. Mais il ne s'agit pas d'un processus linéaire. En abordant la problématique du respect de nos valeurs, cet atelier vous permettra de comprendre la nature des défis sous jacents, afin de mieux vous respecter et ainsi de rehausser votre estime.»

**Date : samedi 20 et dimanche 21 novembre 2010 de 10h à 17h**

**Merci de transmettre vos inscriptions avant le 15 novembre.**

**Lieu** : 1373 route du Sénateur Fouilloux

Brétigny - 01280 Prévessins Moëns

Stationnement : Parking en face

**Coût** : 150 Euros/2 jours \*

\* Merci de faire l'appoint en euros. (pour ceux qui souhaitent le paiement en FS, merci d'apporter l'appoint selon le cours en vigueur au moment du stage)

**Pour tout renseignement et inscription :**

E.P.R.A.

Anne-Virginie Lucot

+41 22 958 10 64

[contact@epra.pro](mailto:contact@epra.pro) - Site internet : [www.psychologie-pays-de-gex.net](http://www.psychologie-pays-de-gex.net)