

## Estime de soi, un super pouvoir pour bien grandir



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



## OBJECTIFS

### Booster les forces de nos enfants et nos adolescents

En tant que parents et éducateurs, nous cherchons à donner le meilleur de nous-même pour aider les enfants à devenir des adultes épanouis, indépendants et responsables. L'estime de soi est un « super pouvoir » pour apprendre, s'affirmer, oser et progresser tout au long de sa vie. Mais comment relever un tel défi ?



### extrait de la conférence



## VOUS ALLEZ ...



**Sylvie, responsable  
de RAM**



“ Une conférence passionnante pour un sujet essentiel – des pistes concrètes à mettre en place ”



Définir l'estime de soi et ses différents paradoxes



Comprendre les 3 piliers de l'estime de soi



Découvrir des clés de communication pour favoriser l'autonomie, une vision de soi juste et positive et inviter à une acceptation inconditionnelle.