

# Vivre $\approx$ O $\approx$ trement

Accompagnement PNL Relation d'aide et coaching de vie

\*\*\*\*\*



« Oser vivre sa vie, c'est prendre le risque de se mettre au monde en permanence. » J. Salomé

## Atelier : « Oser être enfin être soi »

Booster son estime de soi et sa confiance pour s'affirmer



- Intégrer les notions d'estime, de confiance et d'affirmation de soi,
- Apprivoiser ses émotions, repérer ses besoins et les satisfaire,
- Créer les conditions d'une communication efficace,
- Sortir des relations toxiques et être libre.

**Objectif :** En développant ces notions essentielles du développement personnel, ces séances vous permettront d'acquérir des clés pour vivre autrement la relation à soi et aux autres. Via des jeux de rôles et des cas concrets, vous vous exercerez à cheminer vers votre liberté d'être. C'est une opportunité pour sortir des relations toxiques en pratiquant « l'écologie relationnelle ».



Sepenia Rousselot-Freitas  
Psychopraticienne, coach de vie  
06 15 45 67 25  
[vivreotrement.91@gmail.com](mailto:vivreotrement.91@gmail.com)

Tarif : 45 € par personne /atelier  
Durée : 2h30  
Lieu : 41 rue Henri Regnault, YERRES  
[www.vivreotrement91.eu](http://www.vivreotrement91.eu)

Tarif préférentiel pour inscription à 3 ateliers