



S'accepter comme aidant en développant l'estime de soi

Atelier collectif proposé par
la plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants du
Centre communal d'action sociale
de la Ville d'Angers.

ANGERS VILLE
SOLIDAIRE



ATELIER COLLECTIF

Animé par Isabelle LAGRANGE
Coach professionnel
Médiatrice par le processus
de la communication non violente

5 SÉANCES

Lundis 3 et 17 octobre,
7 et 21 novembre
et 5 décembre 2022
de 14h30 à 16h30

LIEU

Espace du Bien vieillir
Robert-Robin
16 bis, avenue Jean XXIII
Angers
Tram : ligne A / arrêt Jean XXIII

GRATUIT

Inscription : 02 41 24 15 26
aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr

**L'estime de soi s'appuie
sur la connaissance de soi :
il s'agit de se connaître
pour se reconnaître.**

**L'estime de soi est un besoin
humain, particulièrement ressenti,
au cœur d'une crise, d'un deuil,
ou à l'heure d'une décision
importante parce que mieux
se connaître aide à affermir
ses choix et à goûter sa vie.**

OBJECTIFS DES SÉANCES

- Prendre conscience de soi
- Se connaître pour se reconnaître
- Porter sur soi un regard bienveillant
- Trouver l'énergie pour combattre le stress de la vie
- Développer son assertivité

PRÉ-REQUIS

- Être prêt à changer de regard sur sa façon de faire et ses habitudes
- Capacité à contribuer à une dynamique de groupe
- S'engager dans le cycle complet