



LES ATELIERS DE LA PNL À SAINT LEU LA FORÊT

Développer sa Confiance en soi et son Estime de Soi

Avoir confiance en soi et une bonne estime de soi n'est pas facile tous les jours. Nous pouvons penser que nous ne valons rien. Nous avons parfois du mal à dire "non" par peur de déplaire. Nous pouvons avoir le sentiment que les autres empiètent sur notre territoire.

Osez-vous donner votre point de vue en toute circonstance? Osez-vous montrer vos sentiments? Acceptez-vous les louanges avec simplicité et les critiques sans vous vexer? Lorsque vous agissez, vous sentez-vous légitime? Vous arrive-t-il de vous dire « Je ne suis pas capable... » « je ne mérite pas.... » « je n'ai pas le droit... »?

En bref, lorsque vous vous regardez dans un miroir, aimez-vous ce que vous voyez?

Venez le Samedi 2 et Dimanche 3 Février 2019 pour apprendre à :

Faire un auto-diagnostic de votre estime de soi

Renforcer votre sécurité intérieure

Mieux accepter vos comportements, vos émotions, vos défauts

Prendre conscience de vos qualités et atouts

Vous affirmer dans une situation difficile

Arriver à placer les limites justes entre vous et les autres

Vos Formateurs : **Marion Sarazin** est formatrice certifiée en PNL, thérapeute et coach. Elle anime des formations de praticiens PNL et de coaching parental depuis 15 ans. Elle est l'auteure de « S'initier à la PNL » (2011) et de « Eduquer avec le sourire » (2018). Marion est réputée pour sa connaissance de la PNL et sa grande pratique de l'enseignement. Elle saura vous communiquer sa passion et sa maîtrise de la PNL.

Pierre Sarazin est facilitateur d'intelligence collective, formateur en communication et coach. Il est reconnu pour son énergie, sa chaleur humaine et ses capacités d'animateur de groupes par des méthodes ludiques. Il saura vous mettre dans la bonne énergie pour apprendre.

La formation a lieu à Saint leu la Forêt, accessible en voiture et en Transilien à 30 minutes des Gares du Nord et de Saint Lazare. Le lieu est une belle maison dans un grand jardin en bordure de forêt.

Atelier limité à 12 personnes - Horaires : 9h30 – 18h Tarifs: 200 € le WE - Prix duo 150 € chacun

Inscription auprès de :

Pierre Sarazin 06 50 04 67 20 pierre.j.sarazin@gmail.com

Marion Sarazin 06 80 25 66 00 marion.sarazin@farwind.com



PROGRAMME DES ATELIERS

Prix par weekend : 200 €- Tarif duo : 150 €

JAN

12 - 13
JANVIER
2019

Mieux connaître ses valeurs,
modifier ses croyances limitantes
et optimiser ses stratégies

FEV

2 - 3
FEVRIER
2019

Développer sa Confiance en Soi
et son Estime de Soi

FEV

23 - 24
FEVRIER
2019

Changer les comportements que
vous ne voulez plus avoir

MARS

16 - 17
MARS
2019

Booster sa motivation
Transformer un rêve en réalité

AVR

6 - 7
AVRIL
2019

Passer du conflit à l'harmonie :
Résoudre ses dilemmes intérieurs
et ses conflits avec les autres

MAI

11 - 12
MAI
2019

Apaiser les blessures du passé
Guérir les traumatismes et les phobies

JUIN

15- 16
JUIN
2019

Mieux gérer son stress

Contact Infos : Pierre Sarazin 06 50 04 67 20 pierre.j.sarazin@gmail.com

Formatrice : Marion Sarazin 06 80 25 66 00 marion.sarazin@farwind.com