



Le programme estime de soi

Pour moi

Ce programme s'adresse aux hommes qui se sous-estiment et qui manquent de confiance en eux. Au cours des rencontres, l'homme apprend à développer des stratégies durables afin de rehausser, de construire son estime de soi et de la maintenir.

Le programme explore trois dimensions, tout en offrant neuf clés menant à une meilleure estime de soi, soient :

Changer le rapport à soi-même

1. Se connaître
2. S'accepter
3. Être honnête envers soi

Changer son rapport à l'action

4. Agir
5. Faire taire la critique intérieure
6. Accepter l'idée de l'échec

Changer son rapport aux autres

7. S'affirmer
8. Être empathique
9. S'appuyer sur le soutien social

Témoignages



Les bienfaits du programme m'ont beaucoup aidé à développer mon estime personnelle. Cela m'a donné une chance de m'exprimer et j'ai appris des stratégies pour faire face aux obstacles.



J'ai grandi comme homme et j'ai retrouvé la joie de vivre.



Dès le premier appel, j'ai eu l'impression d'être à la bonne place.



Nous joindre



1939, rue St-Louis, local 4
Gatineau (Québec) J8T 4H5



819 205-1451



819 205-4458



liaison.info@donnetoiunechance.org



www.donnetoiunechance.org

