

# ATELIERS DEVELOPPEMENT PERSONNEL

ANIMÉ PAR BOB  
EL HADJI BA  
PSYCHOPRATICIEN ET  
ANIMATEUR DE GROUPE

DATE DES ATELIERS  
2023-2024

**14 OCTOBRE**

- "A la rencontre de l'estime de soi"  
Prendre conscience de sa valeur afin de de retrouver confiance et l'estime de soi

**25 NOVEMBRE**

- "Mes limites me limitent"  
Prendre conscience de ses limites afin qu'elles ne soient plus limitantes

**09 DECEMBRE**

- "Quelle est ma place ?"  
J'existe. Je ne suis pas plus ni moins qu'un autre. Je prends la place qui me revient.

**27 JANVIER**

- "Les angoisses"  
De quoi ai-je peur? Comment surpasser ses angoisses?

**10 FEVRIER**

- "Réappropriation de son corps"  
Mon corps existe. C'est mon Moi. J'écoute ce qu'il a à me dire



contact@etremoieme.fr



06.66.84.85.32

www.etremoieme.fr

# ATELIERS DEVELOPPEMENT PERSONNEL

ANIMÉ PAR BOB  
EL HADJI BA  
PSYCHOPRATICIEN ET  
ANIMATEUR DE GROUPE

DATE DES ATELIERS  
2023-2024

**15 MARS**

- "Redécouvrir son potentiel"

Je l'ai déjà fait. Je peux encore le refaire. Je ne m'en souviens plus mais j'en ai toujours la capacité

**AVRIL**

- "Les échanges dans le couple"

Améliorer la communication dans le couple  
Instaurer un vrai dialogue durable

- Les dates de Mai et Juin sera communiquée ultérieurement



contact@etremoieme.fr



06.66.84.85.32

www.etremoieme.fr