

# Atelier de sensibilisation

GRATUIT

## LA CONFIANCE EN SOI

Recouvrer l'estime de soi

Cet atelier s'adresse plus particulièrement aux personnes victimes de violences sexistes ou sexuelles ou ayant connu une situation de burn out



- **Utilisation de différentes techniques** (TOP, photolangage, travail sur les émotions)
- **Des techniques utilisables** par tous et dans toutes les situations professionnelles et personnelles.

Durée  
1/2  
journée



1

Les mécanismes de la confiance en soi

2

Combattre les préjugés

3

Oser pratiquer le renforcement positif

4

Exercices pratiques



Répond aux exigences réglementaires de la loi du 02/08/2021 pour renforcer la prévention en santé au travail.

### LES +

- Démarches participatives favorisant les échanges.
- Expérimenter une boîte à outils de techniques simples, pragmatiques et brèves.

### Public concerné :

Salariés et employeurs issus de tous secteurs d'activité

Intervenants : Médecin du travail et coach intervenant extérieur (Praticiens TOP)

Dates et inscriptions sur notre site internet : [www.smti82.fr](http://www.smti82.fr)