



Depuis 1970



Institut Français de Psychosynthèse

61 Rue de la Verrerie 75004 PARIS

Tél: 014278 2445

Courriel: ifp@psychosynthese.fr

Site : www.psychosynthese.fr

Atelier 2025

Des images de soi à l'estime de soi

Public concerné : Toute personne souhaitant acquérir une meilleure conscience de soi et de ses émotions afin de développer des relations constructives et de faire face aux difficultés avec les outils de la psychosynthèse. Aucune connaissance préalable de la psychosynthèse n'est requise.

Animatrice : Anne-Elisabeth LOUBOUTIN, praticienne et formatrice en psychosynthèse, animatrice de groupe

Mode : 4 Ateliers à distance (zoom) de 2h, fréquence hebdomadaire les samedi matin Samedi 11, 18, 25 janvier et 1^{er} février 2025 de 10h à 12h.

Coût : 160€ (tarif réduit : 144 euros pour les adhérents 2025 de l'IFP, étudiant ou demandeur d'emplois sur justificatif).

Un minimum de 3 personnes inscrites par atelier est requis.

Inscription :

<https://www.helloasso.com/associations/institut-francais-de-psychosynthese/adhesions/ateliers-estime-de-soi-2025>

L'estime de soi comme fonction d'accès à sa propre autonomie, à son **être vrai** et à une **relation plus authentique** à l'autre ainsi qu'à la découverte d'un **sens plus profond de la vie**.

Nous nous formons des **images de nous-mêmes**, de notre personnalité : nous percevons ce que nous croyons être nous-mêmes et ce que les autres pensent de nous.

Nous allons utiliser la **puissance créative et dynamique des images**, pour nous mettre en action.

Nous utiliserons pour cela différents exercices de psychosynthèse et de Jean Monbourquette également.

Samedi 11 janvier 2025 : Exploration de la construction de l'estime de soi à travers l'histoire personnelle et relationnelle

Samedi 18 janvier 2025 : L'acceptation, les valeurs et la découverte de la partie immuable en soi, le Centre

Samedi 25 janvier 2025 : Quelles Images de moi m'habitent ?

Samedi 1er février 2025 : Vers un futur désirable, authentique et réalisable