

ST-BARTHÉLEMY

Comment retrouver confiance en soi



Christine Bourgeois, coach en parentalité, émotion et confiance en soi, CNV communication non violente, souffrances scolaires, empathie, tempête émotionnelle.

Christine Bourgeois propose des clés pour une meilleure compréhension des émotions et une palette d'outils pour booster la confiance en soi. Des conseils à appliquer au quotidien pour enfants ou adultes qui s'exercent en individuel, en groupes mais également dans les écoles. Un phare pour vous guider et vous aider à surmonter les vagues de l'existence et retrouver le cap de la confiance.

Son succès est rapide et mérité. La jeune professionnelle installée à St-Barthélémy dans un cadre lumineux et cosy au cœur du village souhaite une relation plus zen et positive pour tous. Un éventail de méthodes sont proposées. Pour les enfants, des ateliers offrent une approche ludique et sensible pour grandir en confiance. Un jeu intitulé «Cap sur la confiance» aidera l'enfant sensible à éloigner les «je suis nul», «je n'y arriverai jamais!». Les outils utilisés par Christine Bourgeois aideront l'enfant à inverser la pyramide des valeurs pour retrouver une relation positive avec la vie et se dire: «Je peux réussir!» «Parfois, nous avons juste besoin d'outils et d'un regard extérieur pour avancer. Je suis toujours ravie quand je vois les étoiles dans les yeux d'un enfant qui reprend confiance en lui».

Un programme pour tous les âges

Les adultes aussi cherchent des outils pour mieux communiquer, s'exprimer plus calmement, oser dire ce que l'on

pense sans blesser, prendre sa place en confiance. Que ce soit avec les enfants ou ados, dans le milieu professionnel, entre amis, dans le cadre sportif, apprendre à décoder les émotions et les besoins derrière un comportement est parfois compliqué et l'aide de Christine Bourgeois devient précieuse. «Il est important de parler de ses émotions et ses besoins à tout âge. Encourager la personne à devenir actrice de ses solutions devient une clé pour ouvrir la porte au changement. Se fixer un objectif et travailler sur les blocages. La confiance en soi s'acquiert en quelques rencontres les résultats sont là». Christine Bourgeois dispose de toute une panoplie d'astuces et stratégies basées sur la bienveillance pour mieux vivre les émotions fortes.

Dany Schaar

Christine Bourgeois est au bénéfice d'une formation de coach en parentalité, émotion et confiance en soi, CNV communication non violente, souffrances scolaires, empathie, tempête émotionnelle. Son expérience dans le cadre scolaire est un plus également pour accompagner les professionnels.

Découvrez tous les accompagnements enfants, parents, professionnels sur le site www.ateliers-christine.com. Christine Bourgeois, rte du Village 76, 1040 St-Barthélémy, 079 240 67 32. info@ateliers-christine.com