

ESTIME DE SOI

UN ENJEU DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES



Ateliers destinés aux 15-18 ans
à la bibliothèque de Malmedy
les 25/03, 08/04, 22/04, 13/05, 27/05

L'ESTIME DE SOI ET LA RÉUSSITE CHEZ LES ADOLESCENTS

L'ABC DE LA CONNAISSANCE DE SOI POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Cycle d'ateliers pour renforcer le bien-être psychologique

- 25/03 : L'estime de soi comme composante de la personnalité "Approche en diverses théories"
- 08/04 : Les composantes et les facteurs d'influence sur l'estime de soi "Comprendre l'estime de soi : les clés pour améliorer votre performance au quotidien"
- 22/04 : Les dimensions de l'estime de soi "Stratégies d'adaptation et de renforcement"
- 13/05 : Les troubles mentaux et les maladies somatiques liées au manque de l'estime de soi "Stratégies pour développer l'estime de soi pour une bonne santé mentale"
- 27/05 : Bien-être psychologique et l'estime de soi "Un voyage vers l'harmonie intérieure"

ANIMÉ PAR FLORIA LIVIA, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE (PPL)



De 16 à 17h30 - max 14 participants
Gratuit sur inscription :
bibliothèque de Malmedy
(080/799930 ou malmedy@wamabi.be)