

CONFÉRENCE



L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est l'une des sources essentielles de la joie de vivre, elle permet de s'accepter, de s'aimer et de pouvoir aimer les autres. Pourtant porter un regard juste sur notre propre valeur est difficile. Timidité, auto-dévalorisation, manque de confiance, d'audace et d'ambition, complexes, susceptibilité sont autant de façons de s'aimer mal, insuffisamment ou bien trop.

Alors, comment faire pour développer une bonne estime de soi, nécessaire à une vie épanouie ?

C'est ce que vous découvrirez dans cette conférence simple, ludique et accessible à tous. Vous apprendrez à identifier les mécanismes qui participent à une mauvaise estime de soi et découvrirez les clefs qui vous permettront non seulement de vous en libérer, mais également de renforcer la force de conviction que vous avez de votre valeur en tant que personne, et ainsi être bien avec vous-même.

www.endeveloppement.fr



Gabin BELLET est coach, formateur et conférencier en développement humain.

Il a créé *En Développement* pour transmettre et rendre accessible les outils qu'il utilise au quotidien.