

Prendre confiance

pour aller de l'avant

du 12 janvier au 23 février 2018

7 ateliers



- Développer la confiance en soi
- Prendre soin de soi
- Rompre l'isolement

groupe de femmes des Baux

Réunion d'information

le vendredi 8 décembre 2017
de 9 h 30 à 11 h 30

Le Zed – salle diamant
3, Espace des Trois Lieux (derrière la Mairie)
44630 PLESSE

Ateliers animés par
Catherine Chéné
Conseillère en économie sociale et familiale
de la Caisse d'Allocations familiales

Morgane Foucaud
Assistante sociale
Département de Loire Atlantique

Renseignements et inscriptions :
☎ 02 99 70 54 54 - 02 44 75 00 00
Par mail : catherine.chene@cafnantes.cnafmail.fr

D
Y
N
A
M
I
S
A
T
I
O
N

P
E
R
S
O
N
N
E
L
L
E

Prendre confiance pour aller de l'avant

7 ateliers

« Prendre soin de soi, c'est possible »

Le ZED, salle Rubis
3, Espace des Trois Lieux (derrière la Mairie)
44630 PLESSE

1. Séance découverte

Vendredi 12 janvier 2018
de 9 h 30 à 12 h

2. Apprendre à se connaître

Vendredi 19 janvier 2018
de 9 h 30 à 12 h

3. Autour de l'estime de soi

Vendredi 26 janvier 2018
de 9 h 30 à 12 h

4. Prendre soin de soi

Vendredi 2 février 2018
de 9 h 30 à 12 h

5. Image de soi et communication

Vendredi 9 février 2018
de 9 h 30 à 12 h

6. Prendre du temps pour soi : comment et pourquoi ?

Vendredi 16 février 2018
de 9 h 30 à 12 h

7. Bilan

Vendredi 23 février 2018
de 9 h 30 à 12 h

D
Y
N
A
M
I
S
A
T
I
O
N

P
E
R
S
O
N
N
E
L
L
E