

Bulletin d'inscription au module sur l'estime de soi 22-23 nov 2025

A envoyer accompagné d'un chèque d'arrhes de 70€ et d'un chèque de solde de 165€ (à l'ordre de B.L. Desplats) à :

Muriel Gruszka, 656 chemin du Réservoir, 73230 Barby

Votre inscription sera validée par mail à **réception de votre dossier complet.**

Le règlement de la formation (235€) se fait par chèques à l'inscription. Les chèques ne sont encaissés qu'à l'issue de la formation mais sont nécessaires pour valider l'inscription. En cas d'annulation entre 30 et 15 jours avant la formation, les arrhes (70€) sont encaissées. En cas d'annulation à moins de 15 jours avant la formation, les arrhes (70€) et le solde (165€) sont encaissés.

Merci de noter que cette formation est un stage de développement personnel et ne peut en aucun cas être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elle ne peut être financée que sur deniers personnels. Nous ne pouvons délivrer de pièces justificatives pour un remboursement par l'employeur ou une prise en charge par les OPCO.

✂-----

Bulletin d'inscription au module sur l'estime de soi des à Aix les Bains

A envoyer à : Muriel Gruszka - 656 chemin du réservoir – 73230 Barby, accompagné d'un chèque d'arrhes de 70€ et d'un chèque de solde de 160€ (à l'ordre de B.L. Desplats)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal / Ville :

E mail :

Portable :

Dates des Modules 1 et 2 :

Nom des formateurs :

Cultiver l'estime de soi et renouer avec ses repères intérieurs

Module d'approfondissement

22 et 23 novembre 2025
à Aix les Bains

animé par Manibhadri,
Formatrice certifiée du CNVC



<http://www.cnvformations.fr>

Lors de ces deux journées, nous mettrons notre attention sur les différents mécanismes de l'estime de soi.

Nous irons explorer comment la nourrir intérieurement, pour ne plus la faire dépendre d'une source extérieure.

Nous irons également voir comment vivre nos difficultés, nos échecs, d'une manière qui nous permette de renforcer le sens de notre valeur intrinsèque.

Au programme :

Trouver les clés qui nous permettront d'installer peu à peu en nous une base de confiance par rapport à notre valeur intrinsèque. Apprendre à nous réjouir de qui nous sommes et de ce que nous vivons, afin de développer une stabilité intérieure, indépendamment des autres et des aléas extérieurs.

- Estime de soi ou besoin de reconnaissance :
 - o Comprendre et prendre la responsabilité de notre soif de reconnaissance - identifier les moyens habituels de nourrir l'estime de soi.
 - o Comprendre ce qui nourrit l'estime de soi et identifier comment le développer dans son quotidien.
- Identifier ses repères intérieurs.
- Apprendre à s'auto-reconnaître pour développer l'estime de soi.
- Apprendre à voir et nommer le positif dans nos vies, nos actions, nos projets
- Transformer notre rapport à l'échec : comment j'accueille l'échec, comme source d'apprentissage pour l'estime de soi.

Pré-requis :

Ce stage s'adresse aux personnes ayant déjà suivi au moins 2 modules de base en Communication NonViolente.

Stage animé par :

Manibhadri, formatrice certifiée du CNVC. Après un début de carrière en milieu hôtelier, puis dix ans d'expérience internationale en ONG et en OI, elle pratique et transmet la CNV depuis une dizaine d'année. Elle partage son expérience et son exploration de la relation à soi et à l'autre en université et en lycée mais également auprès du grand public dans le cadre de stages et d'ateliers.

Déroulement du stage :

Alternance d'exercices en groupe ou à deux, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

Modalités pratiques :

Dates et horaires : samedi 22 et dimanche 23 novembre - **horaires** (9h30-17h30), pause repas de 12h30 à 14h.

Lieu : Aix les Bains

Tarif particuliers : 235 €

Renseignements :

Manibhadri au 06 89 82 20 59 / manibhadri@gmail.com

“ L'estime de soi est la foi dans la validité de sa réalité intérieure comme une force pour agir dans le monde ”

(Proverbe taoïste)