

# ESTIME, ET VOUS ?

**GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS**



**Lieu : DIJON (Maison des Associations)**

Intervenante :

**Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81 - contact@fapaseniors21.fr**

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	<b>lundi 31 janvier 2022</b>	→	13h30 - 15h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	<b>lundi 7 février 2022</b>	→	13h30 - 15h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	<b>lundi 28 février 2022</b>	→	13h30 - 15h30
Séance 4 : Mes émotions	<b>lundi 7 mars 2022</b>	→	13h30 - 15h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	<b>lundi 14 mars 2022</b>	→	13h30 - 15h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	<b>lundi 21 mars 2022</b>	→	13h30 - 15h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	<b>lundi 2 mai 2022</b>	→	13h30 - 15h30

Salle : Maison des Associations - 2 Rue des Corroyeurs - 21000 DIJON