

# ESTIME, ET VOUS ?

**GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS**



**Lieu : Fontaine-Lès-Dijon**

Intervenant : Marie-Christine GAUTHIER

**Contact : FAPA SENIORS 21** - 03.80.30.07.81 - [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	<b>jeudi 13 octobre 2022</b>	→	14h30 - 17h00
Séance 2 : A l'écoute de soi	<b>jeudi 20 octobre 2022</b>	→	14H30 - 16H30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	<b>jeudi 10 novembre 2022</b>	→	14H30 - 16H30
Séance 4 : Mes émotions	<b>jeudi 17 novembre 2022</b>	→	14H30 - 16H30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	<b>jeudi 24 novembre 2022</b>	→	14H30 - 16H30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	<b>jeudi 8 décembre 2022</b>	→	14H30 - 16H30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	<b>jeudi 12 janvier 2023</b>	→	14H30 - 16H30

## **Salle :**

CAPJ - 2 Rue Général de Gaulle - 21121 FONTAINE-LES-DIJON

Mise à jour : 22/09/2022