

**Bulletin d'inscription** à renvoyer à l'adresse suivante :

Nadine DIMINO, 11 rue Fermée, 13100 Aix en Provence

ou Florence SIMONNET, 45 rue de la Fausse Monnaie, 84160 Vaugines

**NOM** : .....

**Prénom** : .....

**Adresse** : .....

.....

.....

.....

.....

.....

**Tél** : .....

.....

**Mail** : .....

Accompagner votre bulletin d'inscription d'un chèque de 40€ d'arrhes.



**Florence SIMONNET** à Vaugines (84)

04 86 78 14 56



**Nadine DIMINO** à Aix en Provence (13)

06 73 52 02 17

<http://www.nadinedimino.net/12.html>

## **Stages** **Développement Personnel**

### **L'estime de soi**

*S'aimer pour mieux vivre avec les autres*

### **La peur des autres**

*Trac, timidité et anxiété sociale*

"La liberté, c'est un cadeau qu'on se fait à soi-même."

Louis Gauthier, Souvenir de San Chiquita.

### **Association Vivre libre**

04 86 78 14 56

06 73 52 02 17

[vivrelibre84@gmail.com](mailto:vivrelibre84@gmail.com)

## L'estime de soi

### *S'aimer pour mieux vivre avec les autres*

Incapacité à choisir, à s'affirmer, peur du rejet, de ne pas savoir, de l'avenir ou des autres, doutes concernant ses capacités ou sa popularité, qu'est-ce au juste que l'estime de soi ?

Avoir des difficultés à communiquer, se sentir mal dans sa peau : bien des tracasseries quotidiennes s'expliquent par une mauvaise estime de soi.

Croire en soi, s'aimer soi-même, avoir confiance en soi, autant de facettes d'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : l'estime de soi.

Et rien n'est irrémédiable.

Ce stage vous permet d'établir votre bilan personnel et vous propose des solutions concrètes pour vivre en meilleure harmonie avec vous-même.....et avec les autres.

Il ne suffit pas toujours de comprendre pour changer, ce stage vous propose une série d'exercices. Pour être à l'aise avec soi-même et avec les autres, il y a des recettes. Percez les secrets de ceux que vous enviez. Pour apprendre à s'aimer un peu plus chaque jour...

**Date** : 31 mars & 1<sup>er</sup> avril 2012

**Horaires** : 10 – 18h & 9h30-16h30

**Lieu** : 11 rue Fermée (Place des Tanneurs), Aix en Provence

**Tarif** : 230 €

## La peur des autres

### *Trac, timidité et anxiété sociale*

La peur de déranger, d'être jugé, de ne pas savoir quoi dire empêche souvent de se nourrir de contacts et rend la relation à l'autre souvent problématique. Si certains semblent maîtriser parfaitement les codes sociaux, d'autres se sentent démunis : ils ne savent comment se comporter et sont paralysés en public jusqu'à ressentir et entretenir une phobie sociale.

A partir de quand la timidité devient une phobie sociale ?

Ce stage vous propose une vraie réflexion sur notre rapport aux autres, les codes, gestes et paroles souvent automatiques au début d'un échange, et des exercices pratiques pour mettre de côté, nos peurs, notre timidité, nos préjugés. Notre manière de saluer, de dire bonjour, de tendre la main ou la joue, de regarder l'autre, influe sur la suite de la relation. Nous avons par exemple appris à dire bonjour pour être poli, or c'est bien souvent un bonjour sans chaleur, sans conscience, sans signification. Deux jours pour se sentir plus libre et plus heureux. En mettant de côté nos peurs, en osant donner et recevoir, on devient vraiment sujet et non plus objet de nos vies.

Vous comprendrez enfin quels changements mettre en œuvre pour surmonter vos appréhensions dans les situations sociales et découvrirez ce qui marche et ce qui ne marche pas.

**Date** : 02, 03 juin 2012

**Horaires** : 10 – 18h & 9h30-16h30

**Lieu** : 11 rue Fermée (Place des Tanneurs), Aix en Provence

**Tarif** : 230 €

### **Florence SIMONNET**

Je suis praticienne en relation d'aide.

J'ai commencé mon cheminement personnel en 1993. J'accorde une grande importance à la relation, au non-jugement.

Formée **aux intelligences émotionnelle et relationnelle**, à **différentes approches psychosomatiques** avec Isabelle Filliozat, je suis **animatrice de « La grammaire des émotions »** pour son centre de formation à Aix en Provence. J'interviens également en tant que **formatrice** dans les écoles et les entreprises.

**Professeuse de Qi Gong diplômée de la FEQGAE** (Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques), j'enseigne depuis dix ans dans différentes structures (association, université, centre de loisirs, entreprise, école) en accordant une grande place au lien Corps-Emotions.

**Sophro-relaxologue** depuis 1995, je pratique **la méditation de la pleine conscience** depuis sept ans et l'intègre dans mes cours et ateliers.

Profondément attachée aux valeurs humanistes, **je vous reçois en séance individuelle dans un espace de non-jugement, avec bienveillance et empathie.**

### **Nadine DIMINO**

Je suis **Psychopraticienne en Thérapie Empathique et Intégrative** en formation ainsi que **Formatrice en Relations Humaines** depuis 2003. Je suis en 6<sup>ème</sup> année à l'EIREM et prépare ma certification finale et suis **certifiée Relationship Enhancement** (Thérapie de couple).

Je suis actuellement supervisée par Isabelle FILLIOZAT et Nicole SARRADON. Je reçois en individuel et en groupe, des adolescents, des adultes et des couples.

Ancienne Professeuse Certifiée en SVT, Conseillère Pédagogique et Membre de Jury.