

Moi et moi...

Va vous permettre de mieux vous connaître, de repérer vos compétences, vos potentiels pour renforcer la confiance, l'estime de soi et construire un projet de vie en harmonie avec vos valeurs.

Module de 9 h
composé de 3 séances



Moi et l'autre...

Vous invite à favoriser une meilleure communication interpersonnelle au sein du couple existant, du couple à venir pour construire un projet à venir... un projet d'avenir dans le respect de l'espace temps de chacun.

Module de 9 h
composé de 3 séances



Moi et les autres...

Être bien avec soi-même dans un équilibre entre vie familiale et sociale pour s'épanouir et favoriser l'ouverture aux autres.

Module de 4h
composé d'1 séance