



Atelier Estime de Soi

L'atelier de soutien a pu bénéficier de l'intervention de Marion Connes, Coach professionnelle certifiée, sur l'image de soi en ce mois de février.

Cet atelier a pu être animé auprès de 8 ouvriers autour de scénettes théâtralisées.

Les objectifs étaient multiples :

- Permettre aux ouvriers de dialoguer, d'exprimer leur ressenti.
- Leur permettre également de mettre des mots sur l'image qu'ils pensent renvoyer.
- Travailler sur l'estime de soi à travers le regard des autres.
- Changer son regard sur soi

Cet atelier a été particulièrement riche en émotions. Dans le milieu professionnel, le regard de l'autre, de ses collègues, des clients, ... est important. Une mauvaise image de soi, une faible estime de soi peut renvoyer vers un isolement.

Cet atelier a permis de réajuster cette image et, pour les ouvriers, de reprendre confiance en eux.