

(Re)trouver la confiance en soi, demain, à La Roquebrussanne



Vendredi 25 octobre, à 20 h, salle du moulin, le centre social et culturel du Val d'Issole propose, dans le cadre de la Quinzaine des familles, une conférence animée par Karen Volfart sur la confiance en soi.

L'objectif de cette présentation est d'éclairer le public sur un concept qui est souvent un fourre-tout. Est-ce bien la confiance en soi qui est le problème et qui vous empêche d'avancer ? Ou est-ce plutôt l'estime de soi qui est fragilisée, ou encore l'affirmation de soi qui est compliquée ? Car il ne s'agit pas de la

même chose et on ne l'aborde pas de la même manière en cas de problème.

Le sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir ce que l'on entreprend, de ne pas se sentir à sa place, le trac qui handicape, qu'il s'agisse des enfants ou des adultes, des parents démunis, chacun cherche la porte de sortie.

Lors de cette conférence, Karen Volfart expliquera les différents mécanismes et donnera quelques clefs pour aider ceux qui en ont besoin.

C. C.

Entrée libre

Karen Volfart, du Centre culturel et social du Val d'Issole.

(Photo DR)