

Le Centre de ressources sur la non-violence est une **association indépendante** de type loi 1901. Destiné à promouvoir la philosophie et la pratique de la non-violence, il propose de nombreux outils de réflexion, d'animation et de formation sur la non-violence et la gestion positive des conflits.

Au service des particuliers et des professionnels, le Centre de ressources accompagne des projets visant au **développement d'une culture de non-violence** dans notre société. Il travaille en partenariat avec plusieurs **associations et institutions**.

Il est structuré en **4 pôles d'activités** :

- pôle ressources documentaires
- pôle ressources pédagogiques
- pôle formation
- pôle réflexion

L'association est membre de la Coordination française pour la Décennie internationale de la promotion d'une culture de non-violence et du Fonds associatif Non-Violence XXI.

**Un site Internet ressource sur la non-violence :**  
**[www.non-violence-mp.org](http://www.non-violence-mp.org)**

Le site du Centre propose quantité d'informations sur la non-violence : actualités du Centre, dernières publications sur la non-violence, références bibliographiques, calendrier régional des formations, pages ressources sur l'éducation à la non-violence et l'action non-violente, textes de référence, articles, actualités de la non-violence en France et dans le monde.



11 allée de Guérande 31 770 COLOMIERS Tel : 05 61 78 66 80

Ouvert le mercredi (9h-12h et 15h-18h) et le samedi (9h-12h)

**CENTRE DE RESSOURCES SUR LA NON-VIOLENCE**  
**de Midi-Pyrénées**

**4 jours de formation**

**L'ESTIME DE SOI**

**comment développer**

**ses compétences relationnelles**

**26 et 27 novembre 2011**  
**et 10 et 11 décembre 2011**

**à Balma (31)**

# L'estime de soi

L'estime de soi, c'est s'accepter inconditionnellement en tant qu'être humain, tel que l'on est, avec nos capacités et nos limites. C'est reconnaître sa valeur, son importance et son droit de vivre pleinement. Ensemble, nous explorerons notre propre estime de soi à l'aide de la présence des autres.

## OBJECTIFS :

- connaître les composants de l'estime de soi
- prendre conscience des obstacles à l'estime de soi
- Prendre conscience de ses propres besoins et émotions
- être avec les autres tout en restant avec soi-même
- agir pour nourrir son estime de soi

## CONTENU :

les composantes de l'estime de soi:

- confiance en soi,
- connaissance de soi,
- sentiment d'appartenance à un groupe
- sentiment de compétence
- affirmation de soi

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

- Exercices pratiques
- Analyse de situations
- Travail de réflexion en groupe et sous-groupe
- Apport d'éléments théoriques à partir de situations concrètes

PARTICIPANTS : entre 8 et 14 personnes ;

**Pré-requis : participation volontaire, implication personnelle.**

## INTERVENANT(S) :

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence

## COUT :

(L'aspect financier ne doit pas être un obstacle : contactez-nous)

**160 € pour les particuliers adhérents**

**240 € pour les particuliers non adhérents**

**Salariés et professionnels : nous consulter**

## ASPECTS PRATIQUES :

- Horaires : 9h30 - 17h. **Accueil à 9h15.**
- Repas : prévoir un repas froid à partager sur place.

## Bulletin d'inscription

Formation

« L'estime de soi »

**Les 26, 27 novembre et 10 et 11 décembre 2011 à Balma**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

Téléphone : ..... Portable : .....

Courriel : .....

Profession (facultatif) : .....

Mon approche éventuelle en matière de non-violence (formations, lectures...) :

.....

.....

**J'ai besoin d'un devis**, au nom et à l'adresse de l'association ou de l'employeur suivant : .....

.....

**Je joins un chèque de 40 €** d'arrhes, libellé à l'ordre du *Centre de ressources sur la non-violence*, non remboursable si désistement moins de 15 jours avant le début du stage (règlement complet le jour du stage).

**J'ai bien noté que mon inscription sera effective** à réception d'un bulletin d'inscription et d'un chèque d'arrhes ou d'une convention signée, dans la limite des places disponibles (pas de réservation téléphonique).

Je peux héberger une personne.

Je souhaite, si possible, être hébergé(e) chez une personne.

Le ..... Signature :

Bulletin à renvoyer à :

Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées  
11 allée de Guérande 31770 Colomiers