

Atelier confiance en soi

Le mercredi , j'peux pas j'ai confiance en soi !

Le SSU et l'association ARDRA (*Association de Recherche et le Développement de la Relation d'aide, présidée par le Dr Didier Vernay*) vous proposent des ateliers pour vous aider à (re)prendre confiance en vous, en vos projets et en vos compétences... un véritable travail en lien avec vos émotions !
Les mercredis soir, venez pratiquer des jeux de rôles et des mises en scène théâtrale dans la bonne humeur !



*Reprise des ateliers confiance en soi : le mercredi 29 septembre 2021
Tous les mercredis de 18h à 19h au Studio B du CROUS de Dolet
Atelier hebdomadaire du 29/09/2021 au 24/11/2021 inclus*



Pour avoir plus d'informations : envoyez un mail à [prevention.ssu@uca.fr\(mailto:prevention%2Essu%40uca%2Efr?Subject=Ateliers confiance en soi&body=\)](mailto:prevention%2Essu%40uca%2Efr?Subject=Ateliers%20confiance%20en%20soi&body=)

Possibilité d'un coaching en individuel

Pour vous inscrire : **Formulaire de pré-inscription aux ateliers confiance en soi**

Attention :

- *Pour être inscrit définitivement à l'atelier, veuillez attendre de recevoir un mail du SSU qui confirme votre présence.*
- *Vous vous engagez à être présent sur toute la durée du cycle.*
- *Le nombre de place est limité à 10 personnes.*

Vous serez peut-être intéressé.e par...

- [Atelier sophrologie](https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie)(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie)
- [Atelier méditation en pleine conscience](https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-meditation-en-pleine-conscience)(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-meditation-en-pleine-conscience)
- [Activité physique](https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/activite-physique)(https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/activite-physique)
- [Les SSUpers paniers](https://sante.uca.fr/prevention-collective/alimentation/les-ssupers-paniers)(https://sante.uca.fr/prevention-collective/alimentation/les-ssupers-paniers)

<https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-confiance-en-soi>(<https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/atelier-confiance-en-soi>)