

Atelier pour booster la confiance des **A.D.O.**



Ancrer



Développer



Oser



JE PRENDS CONFIANCE

ATELIER POUR LES ADOS QUI VEULENT GRANDIR



Une expérience pour apprendre à mieux se connaître et mieux communiquer avec les autres !

Au travers d'outils ludiques et d'animation interactive, cet atelier est destiné aux jeunes entre 12 et 16 ans.

- Accueil & mise en confiance
- **Se découvrir autrement**
→ créer un lien avec soi-même de manière ludique et symbolique
- **S'exprimer et oser se montrer**
→ libérer l'expression, explorer le corps, la voix, l'audace
- **Regarder l'autre et se laisser voir**
→ recevoir du positif, sans se cacher
- Clôture et ancrage (15 min)

Tarif : 120€

Agnès Vuillermet

contact@avhconseil.com

621 541 927

Informations sur :

www.avhconseil.com



Coach certifiée depuis 10 ans
Praticien PNL
Coach de la voix parlée
Formatrice et Conférencière



Des outils ludiques et un coaching personnalisé



Une animation dynamique et interactive



Une expérience à valeur ajoutée immédiate