

Confiance en soi

Cercle de parole à Renens



Que veut dire avoir confiance en soi ?

Comment ça se manifeste ?

Comment développer sa confiance en soi ?

Quand ?	Samedi 5 avril 2025, 9h-12h30 : présentation 3 mai, 7 juin, 23 août, 27 septembre, 1 ^{er} novembre
Où ?	Rue de la Mèbre 8 à Renens
Inscription	Par mail à myriam.kung@quoching.ch
Combien ?	Tarif normal : CHF 80.- par rencontre Tarif réduit : CHF 60.- par rencontre Tarif de soutien : CHF 100.- par rencontre

Évoluons ensemble

Un cercle de parole est un espace de partage et d'écoute où **chacun.e s'exprime tour à tour sur une thématique qui sert de fil rouge**. Écouter les autres ouvre des perspectives et favorise l'introspection.

La participation à un cercle de parole demande un **engagement régulier** pendant une période donnée. La régularité permet de **renforcer les liens de confiance** et de **mesurer les évolutions** qui s'opèrent au fur et à mesure des rencontres.

La rencontre de présentation sert à :

- Faire connaissance
- Présenter le fonctionnement
- Sentir si ça donne envie d'aller plus loin
- Définir ensemble une date supplémentaire pendant l'été

La décision de s'engager se prend à l'issue de la rencontre de présentation.



Organisé et animé par **Myriam Küng** – www.quoching.ch