



## Psychoéducation de l'estime de soi

### LES OBJECTIFS

- ▶ Observation et connaissance de soi
- ▶ Exploration et gestion des émotions
- ▶ Relations interpersonnelles et communication
- ▶ Choix de vie et priorités d'action
- ▶ Améliorer le bien-être au quotidien

📍 Établissement de Sion  
Rue de l'Industrie 10 | CH-1950 Sion

👥 6 – 8 participants  
🕒 12 séances  
📅 Les jeudis | 10h – 11h45