

Cap Confiance

Valoriser ses capacités



Objectifs

- ✓ Accepter le changement
- ✓ Renforcer la confiance en soi
- ✓ Outiller à la gestion du stress
- ✓ Identifier ses capacités et ses forces (en termes de fonctionnement)
- ✓ Optimiser son organisation



5 ateliers collectifs répartis sur 2 semaines



Toute personne en situation de handicap reconnue ou demande en cours



Adiph 35 – 6 allée de la Guérinière, Rennes, 35000

Pour plus d'infos

urls.fr/lbGYXA



Inscription libre sur MEE

urls.fr/IUuxDh

