

**PRENDRE CONFIANCE
EN SOI ET
DEVELOPPER
SES SUPER POUVOIRS !**

LE CHALLENGE DE LA SEMAINE



Mon Challenge

Confiance en soi

Lundi : Dire à haute voix ce que j'aime chez moi

Mardi : Décrire mes talents et qualités

Mercredi : Réaliser une activité qui me paraissait trop compliqué auparavant

Jeudi : Demander aux autres de me dire ce qu'ils aiment chez moi

Vendredi : Commencer un journal intime

Samedi : Faire un exercice de relaxation (méditation, yoga)

Dimanche : Faire un sport qui me plaît en famille

**PRENDRE CONFIANCE
EN SOI ET
DEVELOPPER
SES SUPER POUVOIRS !**

LA LISTE DE LA SEMAINE



NOM :

DATE :

LISTE DE LECTURE CONFIANCE EN SOI



LECTURES POUR LES PARENTS

La confiance en soi de votre enfant
de G. Geogre

Développer l'estime de soi de son enfant:
Les clés d'une éducation bienveillante
de P. Krantz Lindgren

Aidez votre enfant à
prendre confiance en lui
de S. Couturier

LECTURES DIVERTISSANTES ET EXERCICES

Confiance en Soi - Mon cahier
d'activités de A. Alliot

50 activités bienveillantes
pour renforcer la confiance en soi
de C. Jambon

Cahiers Filliozat: la confiance
en soi de I. Filliozat



LECTURES POUR LES KIDS

Tu peux de E. Gravel

Sam & Watson ont confiance !
de G. Dulier

Tu es comme tu es de O. Clerc

Favoriser la confiance en soi
de son enfant de F. Millot

L'estime de soi des 6-12 ans
de D. Laporte

L'art d'apaiser son enfant pour
qu'il retrouve force et confiance
de L. Bartoli

Mon p'tit cahier - Confiance en soi
F. Binay

J'ai confiance en moi !
de G. Boulet

THE Panda Family
de L. Girardot

Tu es vraiment formidable
de L. Ahrweiler

La confiance en soi
de A. Guiller

Je peux le faire !
Le grand livre de la confiance en soi
de S. Couturier

**PRENDRE CONFIANCE
EN SOI ET
DEVELOPPER
SES SUPER POUVOIRS !**

L'ACTIVITÉ DE LA SEMAINE





Mes étoiles intérieures

