



Inès BIDART

Conseillère en image et formatrice
professionnelle • ateliers adolescents & jeunes

ADOLESCENTS & JEUNES ADULTES

**Mieux se connaître, prendre confiance
et trouver sa place.**

Des ateliers pour grandir en confiance

J'accompagne les adolescents et les jeunes adultes autour de l'image de soi, de la confiance et de l'expression personnelle. J'interviens également dans des actions avec le Département du Val-de-Marne et auprès de jeunes en difficulté au sein d'associations.

Un espace d'échange, adapté à l'âge, aux besoins et au parcours de chacun.

+ de 5 ans
d'expérience

+ de 250
ateliers
animés



Mes ateliers pour les jeunes

Des activités participatives pour s'exprimer, s'affirmer et se projeter

COULEURS & EXPRESSION

Utiliser les couleurs pour explorer ses goûts et s'exprimer.

STYLE & IDENTITÉ

Découvrir ses préférences et affirmer son style personnel.

IMAGE DE SOI & CONFIANCE

Mieux se connaître et porter un regard positif sur soi.

ESTIME DE SOI & AFFIRMATION

Identifier ses qualités et apprendre à exprimer ses choix.

COACHING PROFESSIONNEL

Valoriser ses atouts et préparer ses premières étapes professionnelles.

ARBRE DE VIE & PROJECTION

Reconnaître ses ressources et imaginer ses projets d'avenir.

PARTICIPATIF

Échanges, jeux et activités d'expression.

BIENVEILLANCE

Respect du rythme et de la singularité de chacun.

ADAPTABLE

Contenus adaptés à l'âge et aux besoins des jeunes.

Des ateliers adaptés à vos jeunes

Associations, missions locales, établissements scolaires et structures jeunesse.

EMAIL

ines.relooking@gmail.com

TÉLÉPHONE

06 17 12 23 41

SITE INTERNET

www.ines-relooking.com

LINKEDIN

Inès Bidart

Construisons ensemble un atelier adapté à vos jeunes.

Échangeons pour imaginer votre intervention sur mesure.

