

Mon p'tit cahier confiance en soi

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon p'tit cahier confiance en soi [Texte imprimé] / Florence Binay ; avec la collaboration de Nelly Deflisque ; illustrations, Axuride...

Auteur(s) : Binay, Florence

Autre(s) responsabilité(s) : Deflisque, Nelly (Collaborateur)
Axuride (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2018

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon p'tit cahier

ISBN : 978-2-263-15339-6

978-2-263-17964-8

EAN : 9782263153396

9782263179648 réimpr. 2022

Appartient à la collection : Mon p'tit cahier 2969-0102 2018

Autre variante du titre : [Confiance en soi.]

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 155.413 4 23

Note(s) : Bibliogr. p. 92-94

Note sur les titres associés : Autre forme de titre : Confiance en soi

Résumé ou extrait : Avoir confiance en soi, c'est voir la vie en rose ! Nouveaux copains, poésie à réciter, première colonie de vacances... Pour oser se lancer, prendre du plaisir et s'enrichir de ces nouvelles expériences, mieux vaut avoir un réservoir de confiance en soi bien rempli ! La bonne nouvelle, c'est que la confiance s'apprend et se consolide. En bonus, autonomie, concentration, créativité, bienveillance et

sérénité garanties. Avec Mon p'tit cahier Confiance en soi... Cultivez la confiance en famille : créez un environnement familial favorable en posant les bonnes bases de l'hygiène de vie, de l'écoute et des relations nécessaires à son épanouissement. Appliquez les 3 rituels quotidiens : au réveil, en rentrant de l'école et avant de se coucher, des moments clés et rassurants à partager. Adoptez les 4 programmes boosters de confiance : booster d'autonomie, pour développer sa concentration et l'aider à croire en ses capacités, booster de câlins, pour faire le plein de sécurité affective, booster de complicité, pour se nourrir des moments privilégiés et effacer les moments de tension, et booster de sourires, pour voir la vie en rose. Découvrez les 3 boîtes à outils anti-crise de confiance : exercices de sophrologie, de méditation et massages, pour aider à mieux gérer peur, timidité et stress, et ne pas se laisser submerger par ses émotions.

Sujet - Nom commun : Estime de soi -- Chez l'enfant
Confiance en soi

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263153396.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263153396.jpg