

CONFÉRENCE

CAP SUR LA CONFIANCE®

Croire en soi pour mieux apprendre et grandir

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2026

9h30 - 11h30

Salle « Espace Bouliac »
Rte du Village 84
1907 Saxon

PRIX PAR FAMILLE

GRATUIT

Tarif membre APE Saxon

CHF 20.-

Tarif non-membre



Organisateur :
Association des parents d'enfants de Saxon
Renseignements : APESaxon@outlook.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



DÉLAI D'INSCRIPTION :
20.11.2026



SUJET DE LA CONFÉRENCE

Apprendre, faire face aux difficultés, accepter l'erreur ou l'échec et progresser nécessitent de pouvoir croire en soi et en ses capacités.

Cette conférence permettra de découvrir des outils concrets pour développer la confiance en soi et l'estime de soi, ainsi que des techniques pour réguler le stress et les émotions et des stratégies favorisant les apprentissages.

AU PROGRAMME

- Pourquoi la confiance est-elle à la base des apprentissages ?
- Des clés pour développer la confiance et l'estime de soi
- Des techniques pour réguler le stress et les émotions
- Des stratégies pour apprendre
- Temps d'échanges et questions

**CONFÉRENCE OUVERTE AUX
PARENTS ET AUX ENFANTS**

INTERVENANTE

Mélanie Cotting
Co-auteure de la méthode
Cap sur la Confiance®



**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**

PLACES LIMITÉES

