



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Personne n'est parfait

C'est l'occasion de se retrouver un peu avec soi, d'accorder du temps à de l'autoréflexion et de faire le point.



Quand suis-je content-e de moi ? Qu'est-ce qui me fait réellement plaisir dans ma vie privée et professionnelle ? On peut également faire un bilan en fin de journée (qu'ai-je réussi à faire aujourd'hui dont je puisse me réjouir ? De quelles erreurs commises aujourd'hui puis-je rire ?

- Faire une photo avant / après pour voir les changements sans coiffeur !
- Se faire un planning individuel avec des objectifs développement de soi à réaliser durant cette période de confinement

- Sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) les ados peuvent poser toutes leurs questions, échanger sur un forum et apprendre beaucoup sur l'estime de soi et la gestion du stress

## En savoir plus

[ciao.ch](http://ciao.ch)

[stressnostress](http://stressnostress)

[moicmoi.ch](http://moicmoi.ch)

[santepsy.ch](http://santepsy.ch) : prendre soin de son mental