



DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

DOMAINE : Développement personnel

PUBLIC : Tout public - Maximum 10 personnes

OBJECTIFS :

- Diminuer les peurs qui vous empêchent d'avancer
- Devenir acteur de sa vie
- Mettre à jour toutes vos compétences disponibles

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES :

- Comprendre les mécanismes de développement de la confiance en soi
- Comprendre l'impact du manque de confiance en vous dans votre vie
- Développer votre confiance en vous

PROGRAMME :

Théorie sur la confiance en soi

- Mécanisme du développement de la confiance en soi
- Conséquences d'un manque de confiance en soi
- Cercle vertueux confiance en soi et estime de soi

Auto-coaching

- Évaluation de mon estime personnelle
- Mes réussites
- Mon échelle de valeur
- Mes valeurs et moi
- Coacher mes réussites

Exercice pratique collectif

- Si j'étais mon ou ma meilleure ami(e)

MÉTHODE :

- Formation basée sur les compétences et connaissances du groupe, enrichies par des apports théoriques, indispensables à la compréhension des enjeux liés au manque de confiance en soi.
- Exercices pratiques individuels
- Initiation aux méthodes d'auto-coaching permettant un développement de la confiance en soi

DURÉE: 3h00

TARIF : 290€ HT