

Stage confiance et estime de soi

Introduction :

L'éducation reçue, les événements vécus ont souvent affecté l'estime de soi et la confiance en soi.

Pour reconstruire un socle de confiance et d'estime il est important de mieux se connaître et appréhender ses besoins.

Le stage fait le point sur ces notions et permet d'enclencher une démarche de renforcement de son capital confiance.

Les exercices et outils proposés permettent d'enclencher cette dynamique.

Objectifs :

- Identifier les origines du manque de confiance et d'estime
- Se découvrir, se connaître
- Prendre conscience de sa valeur
- Mettre en place des actions pour reconquérir confiance et estime

Principaux sujets abordés :

- Croyances, peurs, conditionnements hérités
- Comportements répétitifs
- Utilisation d'outils pour développer sa confiance
- Effet du regard des autres
- Réussites, ressources
- Culpabilité
- Dialogues intérieurs
- Notion de besoins, de sens, de congruence

Méthodes pédagogiques :

- Présentations projetées sur écran
- Exercices individuels et en groupe

Durée : 1 journée

Horaires : 9h - 12h30 / 14h – 17h

Tarif : 90 €

Lieu : Bonne

Contact : Thierry GUILLEMIN
+33 (0)6 47 72 67 45
thierry@regenetre.fr
Siret : 820 992 451 00030