

RENFORCER SON ESTIME DE SOI



Cette formation aidera les participants à renforcer leur estime de soi, à développer une relation plus juste et bienveillante avec eux-mêmes, afin de gagner en confiance, en sécurité intérieure et en affirmation de soi dans leur vie personnelle et professionnelle.

Objectifs Pédagogiques

- Comprendre les fondements de l'estime de soi et ce qui l'influence.
- Identifier ses freins internes et son discours intérieur.
- Développer une relation plus juste et bienveillante avec soi-même.
- S'affirmer avec plus de sécurité intérieure au quotidien.

Contenu

- L'estime de soi et la confiance en soi
- Les piliers de l'estime de soi
- Le discours intérieur
- Les croyances limitantes
- L'auto-jugement et la comparaison
- Développer une relation bienveillante avec soi
- Renforcer la sécurité intérieure
- S'affirmer avec confiance

Format

- En amont : un E-learning pour comprendre et se préparer
- 1,5 jours, en présentiel : pour expérimenter, pratiquer, intégrer et transformer les connaissances en compétences concrètes

Public

- Tout public

Prochaines Dates

- Dates à venir

Tarif

- 550 euros



Bénéfices pour les Participants

Cette formation génère des transformations durables dans trois dimensions essentielles de votre vie professionnelle et personnelle.



Bénéfices Personnels

- Diminution de l'auto-critique et du doute
- Sentiment de légitimité et de stabilité intérieure
- Relation plus bienveillante avec soi-même
- Plus de confiance dans ses décisions



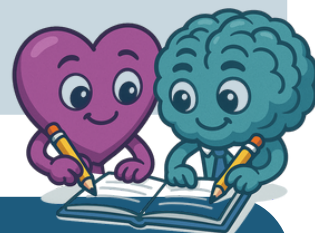
Bénéfices Relationnels

- Relations plus équilibrées et plus saines
- Moins de dépendance au regard des autres
- Capacité à s'affirmer sans se justifier
- Meilleur respect de ses besoins et limites



Bénéfices Professionnels

- Plus d'alignement entre ce que je suis et ce que je fais
- Plus de sérénité et d'assurance
- Sentiment d'être à sa place



Investir dans votre intelligence émotionnelle, c'est investir dans votre bien-être et votre performance durable.