

# Développement personnel et Bien-être

## Renforcer sa confiance en soi et son estime personnelle

 1 Jour ( 7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Identifier les freins liés aux croyances limitantes,
- Renforcer son estime personnelle et sa posture professionnelle,
- Développer son assertivité et sa capacité à s'exprimer avec assurance,
- Instaurer une dynamique de confiance durable dans son environnement.



Public cible :

- Collaborateurs en recherche de développement personnel,
- Managers et encadrants souhaitant affirmer leur posture,
- Toute personne désirant renforcer sa confiance en soi.



Méthodologie :

- Approche expérientielle fondée sur les apports des TCC et du coaching professionnel.
- Utilisation d'outils de pensée alternative, de restructuration cognitive et d'exercices de valorisation personnelle pour renforcer l'estime de soi.
- Alternance d'apports théoriques, de mises en pratique et d'un plan d'action personnalisé pour ancrer durablement la confiance.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi,
- Identifier ses croyances limitantes et apprendre à les dépasser,
- Découvrir les techniques de communication assertive et d'affirmation de soi,
- Mettre en pratique à travers des exercices personnalisés et des retours constructifs.



Les + de la formation

- Approche concrète, bienveillante et valorisante,
- Exercices pratiques pour renforcer la confiance et l'estime de soi,
- Outils d'assertivité immédiatement transposables au travail,
- Attestation de participation remise,



In Situ



Distanciel

