

Booster son estime de soi



Groupes de 2 à 12 personnes

Date et horaires : 14 novembre 2024 de 9 h 00 à 12 h 30

Visio Teams - 2 intervenantes

Tarif : **230,00 €/personne**



Objectifs :

- Mieux se connaître
- Développer son potentiel
- Gagner en confiance et sérénité

Programme :

- Introduction « *retour à soi* » + exercice de respiration-visualisation « *image ressource* »
- Définir ce qu'est l'estime de soi
- Evaluer l'estime de soi
- Comprendre la théorie des attributions
- Définir sa position de vie
- Identifier les raisons du déficit, repérer ses fragilités et symptômes
- Se concentrer sur ce qui va bien, focaliser son attention sur le meilleur (exercices)
- Se souhaiter du bon et du bien (exercice)
- Se connecter à soi-même, être à l'écoute de ses envies, ouvrir son cœur, écouter ses besoins, avancer, faire la paix (exercices)
- Poser des actions concrètes, oser se lancer, expérimenter de nouvelles choses, développer ses ressources, évaluer ce qui nous rend vivant (techniques, méthodes et exercices)

Modalités pédagogiques :

- Interactivité
- Moments de réflexion personnelle et de partage d'expériences
- Exercices et ateliers d'expérimentation pratico-pratiques

FORM'ALLIANCE

9 rue de Condé 33064 Bordeaux Cedex

Tél. 06 60 86 92 69 / filhote@wanadoo.fr / <http://www.form-alliance33.fr>

Siret : 48953034500029 / APE : 8559B / Numéro de déclaration d'activité : 72330922333