



Confiance en soi et estime de soi

Pour qui

Stagiaires Soft déjà formés ou en cours de formation

Pour quoi

- ° Pour gagner en confiance et estime de soi.
- ° Pour apaiser les tensions liées au manque de confiance.
- ° Pour renforcer ses valeurs personnelles et professionnelles.
 - ° Pour retrouver une vision plus positive et optimiste de la vie.
- ° Pour développer une plus grande aisance dans sa relation à l'autre
- ° Pour s'affirmer dans le respect
- ° Pour aider ses clients ou patients dans leur quête d'une meilleure confiance en soi

Intérêts de cet atelier

Une saine image de soi a des répercussions sur tous les aspects de la vie : bien-être, diminution des tensions, relations améliorées. La confiance en soi est aussi une demande souvent rencontrée dans les métiers d'accompagnement.

Méthode utilisée

Les derniers développements connus de la PNL, de la relaxation et de l'hypnose.

Durée de la formation

2 journées

Nombre de stagiaires

8 participants maximum.

Quel tarif

220 € les 2 journées.

Possibilité de payer en plusieurs fois. Possibilité de prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle.

Où ?

La Mane à Balma

Confiance, estime et image de soi, de quoi parle-t-on plus précisément ?

La définition d'une bonne confiance en soi, les critères permettant de la définir. Les éléments d'une saine estime et image de soi. Basse estime et fausse haute estime de soi

Faire le point sur soi :

Mieux se connaître pour mieux s'apprécier. Reconnaître les points forts de sa personnalité. Les croyances limitantes sur soi, sur les autres. L'image de soi, l'image que l'on renvoie, l'image perçue par les autres. S'accepter tel que l'on est : le chemin vers l'acceptation.

Déployer ses ailes

Prendre soin de soi, s'écouter, se respecter.

Trouver ses propres modèles.

S'appuyer sur ses points forts.

Renforcer sa sécurité intérieure.

«Je suis unique et je le sais ».

Développer une vision plus optimiste de la vie

Digérer ses échecs «Pas d'échec, des expériences et des résultats »

Redécouvrir et mettre en avant ses réussites personnelles.

Booster l'optimisme.

S'affirmer en tant que relaxologue

Décontraction et asservité : s'affirmer dans le respect.

Sortir du piège de la comparaison.

Se désensibiliser du regard de l'autre

Être plus fort face à la peur (peur du rejet, peur du ridicule, peur de l'indifférence, peur du jugement...)

Faire confiance aux autres.

Relaxation et confiance en soi : **les séances clés à proposer.**