



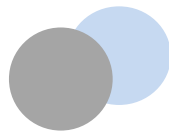
## DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Ref. DP001

Vous manquez d'assurance ? Découvrez comment naît et grandit la confiance en soi. Identifiez et dépassez les peurs et les croyances qui vous empêchent d'avancer. **Une formation pour tous ceux qui veulent sortir de l'immobilisme et passer à l'action !**

- Public :** 1 à 8 personne(s) maximum. Aucun prérequis.
- Durée :** 2 jours à raison d'une journée par mois ou sur 2 jours consécutifs.
- Déroulé :** Analyse de situation. Diagnostics en début et fin de journée. Découverte et application d'outils simples et efficaces que vous pourrez décliner dans tous vos domaines de vie. Coaching personnalisé éventuel pour lever les freins à la mise en œuvre des actions et maximiser ainsi les acquis de la formation.
- Le « plus » :** Chaque participant est invité à venir avec une ou des attente(s) spécifique(s) et repart avec un plan d'actions alimenté tout au long de la session.

**Une attestation est dispensée aux participants à l'issue des sessions de manière à valider leur parcours de formation.**



**Module avec attestation de formation 2 jours**

**Tarifs : individuel, groupe intra ou inter sur devis.**

## DEROULE DE LA FORMATION

### JOUR 1

#### Module 1

Le terrain de l'estime de soi et de la confiance en soi  
Les 9 clés de l'estime de soi  
Auto-diagnostic : Ou se situent mes déclencheurs d'action ?

#### Module 2

Les obstacles à la confiance en soi (1<sup>ère</sup> partie)  
Identifier les différentes peurs et les décrypter  
Exercices : nos peurs ou celles des autres, comment les contourner ?

### JOUR 2

#### Module 3

Les obstacles à la confiance en soi (2<sup>ème</sup> partie)  
Les croyances  
Modifier les croyances limitantes  
Exercice : Activateur VS désamorceur

#### Module 4

Passer à l'action pour se renforcer  
Connaître ses besoins pour accroître sa confiance en soi  
Technique de préparation mentale pour faire face aux situations difficiles  
Se mettre en énergie : les 6 pôles et les 5 piliers  
Préparation de l'avenir avec un plan d'actions personnel.

### ATTESTATION DE FORMATION