

## Objectifs :

- Comprendre les éléments fondamentaux de la confiance en soi
- Développer un esprit positif et créatif
- Acquérir des outils et des techniques, au plan physique, psychologique et relationnel
- Établir un programme personnalisé

## Contenu :

### Les fondements de la connaissance de soi

- Connaître les étapes du développement de la confiance en soi
- Identifier les causes du manque de confiance en soi
- Différencier estime de soi / idéal se soi / image de soi

### Un esprit positif et créatif

- Identifier ses atouts, ses qualités, ses ressources
- Dépasser ses peurs et ses doutes
- Transformer ses croyances limitantes
- Différencier savoir faire et savoir être
- Oser se valoriser

### Un programme personnalisé

- **Assurance de soi** / outils psycho-corporels : relaxation dynamique et visualisation positive
- **Valorisation de soi** / techniques de transformation de ses croyances négatives en ressources positives
- **Affirmation de soi** / techniques relationnelles

**Durée :** 2 jours

**Public et prérequis :** Tout public - aucun prérequis

**Tarif :** Sur devis

**Délai :** Un délai de 4 semaines est nécessaire pour planifier et organiser la formation dans les meilleures conditions.

## Pédagogie Quilotoa :

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

## Évaluation :

**Évaluation permanente :** au fil de l'eau lors des différentes mises en situation.

**En fin de formation :** sur un exercice de synthèse.

**Après la formation :** via un formulaire en ligne.

## Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap

[n.barbey@quilotoagroup.com](mailto:n.barbey@quilotoagroup.com)