



Développer la confiance en soi

Développer la confiance en soi et son aisance relationnelle

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

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