

Développer la confiance en soi

Développer la confiance en soi et son aisance relationnelle

Quilotoa

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
- Etablir un programme personnalisé pour les mettre en oeuvre

Contenu

Les fondements de la confiance en 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 de 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 psychocorporels : 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

Tarif : sur devis

Public et prérequis


> Tout public
> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.
Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com

Pédagogie et évaluation

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.

Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
En fin de formation : sur un exercice synthèse.
Après la formation via un formulaire en ligne