

Atelier sur la Confiance en soi, gestion du stress

SOYONS MAITRE DE NOTRE VIE

Public

Cet atelier sur la confiance en soi s'adresse à toutes les personnes souhaitant mieux maîtriser leur stress et leur équilibre émotionnel.

La finalité de cet atelier vous permettra d'oser plus facilement dans votre vie quotidienne.

Objectifs

- Identifier et apprivoiser ses peurs.
- Oser s'affirmer en restant positif et constructif dans la relation.
- Développer la connaissance et l'estime de soi.
- Optimiser la confiance en soi afin d'être plus efficace.

Programme sur deux jours

1. Développer l'estime de soi.

- . Auto évaluation de son niveau de stress et de sa capacité à faire le lien avec les signes corporels.
- . Travail sur son identité, ses points forts, ses lacunes et ses compétences.
- . Travail sur le besoin de sécurité. (peurs et angoisses)
- . Image de soi : comment se voit-on, comment changer cette image.

Exercices de réflexion et d'échanges sur la confiance en soi, sur des méthodes d'affirmation personnelles.
Partage de techniques de centrage par la respiration.

2. Agir en toute confiance.

- . Travail sur l'expression orale afin de prendre de l'assurance.
- . Apprendre à exprimer ses besoins.
- . Savoir prendre sa place.

Cas pratiques : jeux de rôles, exercices sur la confiance en soi et sur la prise de parole.

Tarifs

Particuliers : 150,00 € par personne.

Professionnels, formation continue : 250,00 € par personne.

Pour un groupe inter-entreprise de 12 à 15 personnes maximum : 950,00 €.

 Sylvie Thomas

Formateur, Médiateur, Consultante en communication relationnelle, développement personnel et éducation bienveillante
Thérapeute énergétique

N°Siret : 799 997 903 00015 - N°organisme de formation : 93.83.04772.83

Tél : 06.18.99.39.25 – mail : sthomas.contact@gmail.com