

Public

Toute personne désirant renforcer son estime et affirmation personnelle.

Les plus

Des techniques pour gagner en estime de soi et développer sa confiance en soi.

Limité à 8 participants.

Formatrice

Sonia Besson

Prix

CHF 500.-

Durée

1 journée

Horaire

9h00 à 17h30

Lieu

Lausanne

Informations et inscription

sonia.besson@soutien-solutions.ch

+41 79 629 01 23

Image de soi : entre croyances et réalités



Ma mission

Vous permettre de gagner en estime personnelle et croire davantage en votre propre valeur pour optimiser votre potentiel.

Programme

- Conscience de soi
- Comportements automatiques
- Valeurs, croyances limitantes
- Exercices pratiques exploratoires et ludiques

Capacités acquises

- Connaître et valoriser ses forces et ressources
- Être capable de renforcer ses potentiels
- Développer sa confiance et affirmation de soi

Module complémentaire

- Lâcher prise : booster sa confiance en soi