

Découvrez les clés pour développer votre confiance en vous en profondeur, mieux vous connaître et vous épanouir dans votre vie professionnelle

PROGRAMME

- AVANT LE PRÉSENTIEL

Une vidéo : "Les bienfaits de la confiance en soi"
Un autodiagnostic pour évaluer son niveau de confiance en soi

- PROGRAMME DEMI-JOURNÉE 1

Accueil et présentation des intervenantes et du groupe
Clarification du concept de confiance en soi
Outil : exercices de respiration
Discussions autour de l'estime de soi
Exercice pratique : mettre en lumière ses talents

- PROGRAMME DEMI-JOURNÉE 2

Atelier de coaching collectif sur les croyances limitantes
Identifier les signaux du manque de confiance
Atelier : transformer en apprentissage les expériences de manque de confiance du passé
Comment surmonter le syndrome de l'imposteur
Exercice pratique : "J'ai super confiance en moi !"

- PROGRAMME DEMI-JOURNÉE 3

Séance individuelle de soins photographiques avec Marine
Séance individuelle personnalisée de coaching avec Anne-Sophie

OBJECTIFS

- ???

POINTS FORTS

- Vous repartirez avec 3 photos retouchées que vous choisirez parmi une sélection
- Un livret détaillé sur la confiance en soi
- 21 jours d'exercices pratiques pour renforcer votre confiance



Présenté par :

Marine Lecroart &
Anne-Sophie Jung