

DE 504 - Confiance en soi : développer confiance et estime personnelle - 2 jours -

Public concerné :

Toute personne désirant développer sa confiance et son estime personnelle.

Objectifs :

Être capable:

- D'identifier le fonctionnement du cerveau.
- De structurer sa démarche de développement en confiance en soi.
- D'agir sur les freins à la confiance en soi.
- D'utiliser les outils favorisant de la confiance et de l'estime de soi.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Durée

(14 heures)



Prix inter *

980 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **méthode** claire et pragmatique.
- Des **outils** concrets individualisés.
- Des **exercices** pratiques.

Programme de la formation

1. Comprendre son fonctionnement personnel.

- Identifier les bases du fonctionnement du cerveau.
- Identifier les clés du principe d'amélioration.

2. Structurer le développement de sa confiance.

- Faire son schéma personnel d'analyse de confiance.
- Construire ses objectifs d'évolution.
- Créer son plan d'évolution personnel.

3. Développer les attitudes favorisant de la confiance.

- Développer sa vision positive.
- Développer son lâcher-prise.

4. Travailler sur confiance et estime de soi avec efficacité.

- Comprendre le système des croyances et valeurs.
- Agir sur ses croyances limitantes.
- Agir sur ses valeurs cristallisantes.
- Agir sur son niveau de conscience.

5. Utiliser des outils d'amélioration de la confiance en soi.

- Utiliser le carré de confiance.
- Modéliser ses réussites.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez d'une heure de soutien d'intégration des connaissances **inclusive**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.



Contact :

Tel 06 38 70 89 19
contact@cdcoaching.fr

* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr