



## Augmentez votre confiance!

**Cette formation a pour but de prendre conscience de l'état de sa confiance en soi.**

**Et, de reconnaître qu'une bonne santé de la confiance apporte une meilleure qualité de vie.**

### OBJECTIFS

- Définir la construction de soi
- Développer et solidifier la confiance en soi
- Identifier des outils pratiques pour l'entretenir
- Reconnaître ses propres succès et ses victoires personnelles.
- Construire un coffre d'outils pratiques

### COMPÉTENCES VISÉES

- Prise de risques significatives
- Formulation de demandes plus claires
- Communication fluide
- Assurance et confiance plus présentes
- Dépassement de soi

### METHODE

- Charte de communication
- Échanges en groupe
- Travail en sous-groupe
- Mises en situation
- Chaque participant peut travailler une situation concrète et repartir avec une piste de solution.

### CONTENU

- Définition de la confiance en soi, de l'image de soi et de l'estime de soi
- Tableau des révélations positives
- Positions de vie de l'analyse transactionnelle
- Outils et exercices divers afin de prendre soin de sa confiance en soi
- Présentation des " 10 commandements de la confiance en soi

### CONTACT :

FRANCE LEMAIRE - france@fcoaching.com - www.fcoaching.com

**Au Québec :** 35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA. 514 458 6599

**En Suisse :** 23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE. 077 415 95 35