

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

Objectifs

A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :

- Mieux connaître la nature et l'importance de l'estime de soi et de la confiance en soi pour l'individu et la société
- Savoir quoi faire et comment faire pour augmenter l'estime de soi et la confiance en soi, chez soi et autour de soi, dans sa vie personnelle comme dans son activité professionnelle

Programme

Présentation générale

- Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ?
- En quoi l'estime de soi est-elle importante ?
- Quelles sont les caractéristiques des personnes qui s'estiment ?
- Quelles sont les conséquences du manque d'estime de soi au niveau personnel, relationnel et social ...

S'accepter à tous les niveaux

- Reconnaître sa valeur et son importance
- Pratiquer l'acceptation de soi

Acquérir les capacités nécessaires pour se faire confiance

- Vivre le moment présent, vivre éveillé
- Assumer sa responsabilité
- Savoir s'affirmer

Vivre en accord avec ses motivations profondes

- Etre en contact avec ses valeurs
- Agir : réaliser ses buts et ses objectifs

Dates

**29, 30 septembre
et 1^{er} Octobre 2017**

Module ouvert à partir de
10 participants.

Formateurs

**Vanessa BRICOUT
(BERTRAND)**