

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

FAIRE GRANDIR L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

Comment les croyances et opinions que nous avons sur nous-mêmes peuvent-elles nous limiter dans la vie, et comment alors les revisiter pour développer plus de confiance en soi ?

La confiance en soi donne cette liberté intérieure qui nous autorise à exprimer nos goûts, nos besoins, nos avis ; qui nous permet de choisir, de former des projets et de les réaliser. Elle est une réserve d'énergie puissante et fondatrice qui permet d'avancer dans ses projets, d'aller vers sa vie. Cette force motrice s'acquiert et se développe mais peut aussi, quand notre vie est perturbée, vaciller (voire s'écrouler) et nous laisser démuni.

Ce stage invite à reconstruire et consolider la confiance en soi.

OBJECTIFS

- Comprendre comment se mettent en place et se développent estime de soi (évaluation positive de soi-même) et confiance en soi (sentiment que l'on a les capacités pour faire face aux défis de la vie)
- Cultiver l'acceptation de soi : regarder la lumière en soi et accueillir sa part d'ombre pour apprécier notre humanité
- Identifier les peurs qui nous entravent : inquiétudes pour l'avenir, peur du regard des autres, peur de faire des choix, peur de dire, de s'exprimer, peur d'échouer, de réussir...
- Faire évoluer nos représentations pour renforcer l'estime de soi : identifier l'idéal du Moi auquel on se mesure ; lâcher un idéal inaccessible, refaçonner un idéal abordable.
- Développer et consolider la confiance en soi en trouvant des points d'appui en nous-mêmes : dans nos expériences passées, dans notre vie présente, dans notre système de valeurs, dans notre corps
- Devenir pour soi-même un soutien bienveillant, compréhensif, encourageant et rassurant

CONTENU

- Estime de soi, confiance en soi ; de quoi s'agit-il ?
- L'estime de soi : ses fondements, les mécanismes d'auto-évaluation
- Notre système de représentations : l'image que j'ai de moi, l'idéal du Moi
- Systèmes de valeurs, de croyances, de besoins
- L'acceptation de soi : ressources et limites, auto-empathie, signes de reconnaissance
- Techniques de renforcement issues de la PNL

28h – 4 jours